# **Inhaltsverzeichnis**

Acht Schätze De Luxe	3
Bami Goreng	4
Butter Chicken	
Cashew - Gemüse - Indisch	5
Chefkoch Rezept_ Süß - saure Soße	
Chicken Satay Spieße	
Chinagewürz zum Selbermachen	
Chinesische Teigtaschen Jiaozi, Dumplings,	
Pot Sticker	23
Exotische Hähnchen-Nuss-Bowl	54
Gemüse Massala – Indisch	53
Gewürze - Grüne Chilipaste	24
Grüne Chilipaste	
Hühnchen Tandoori	45
Hühnchen-Curry	46
Indische Kokosroll	28
Indischer Curry	6
Indischer Curry - Kokostopf	16
Indischer Curry - Kokostopf	
Indisches Butter Chicken	30
Indisches Butter Chicken aus dem Ofen	7
Indisches Hähnchen Dal	31
Indisches Linsengericht (Dal)	32
Indisches Saag Chicken	
Indisches Vindaloo - Curry	34
Japanische Nudelsuppe mit Hühnerbrühe und	
Lende - Ramen	36
Kaeng phet - klassisches, rotes Thai-Curry	37
Orientalisch gefüllte Paprika mit Joghurtsauce	47
Pad Kana Neua – Würziges Rindfleisch mit	
chinesischem Brokkoli	38
Pad Kra Pao	39
Pad Thai	40
Pute süß sauer aus dem Wok	8

Reis mit Thai-Gemüse	50
Rotes Thai-Fischcurry	48
Rotes Thai-Hühnercurry	49
Süß - saure Soße	9
Thai-Chicken-Curry	41
Thai-Ente	
Thai-Red-Curry für mehrere Variationen	44
Thailändische Wokpfanne mit Kokosmilch	43
chinesische Hähnchenpfanne	
grüne Srirachasauce	
indisches-huehnercurry-mit-zuckerschoten-	
und-ingwer	35

## Acht Schätze De Luxe



- Für die Acht Schätze Schweinefleisch, Wachtelviertel, Entenbruststreifen und Langustenstücke in Reis oder Maisstärke wälzen.
- 2. In einer Pfanne oder einem Wok das Erdnussöl erhitzen und die Porreeringe darin hell anschwitzen, ohne sie zu bräunen.
- 3. Nun die Schweinebauch- und Entenbruststreifen hinzufügen und leicht knusprig anrösten.
- 4. Nach einer Weile zunächst die Wachtelschenkel, etwas später die Wachtelbrüste dazugeben und gemeinsam mit den entweder frischen oder ausreichend vorgeweichten getrockneten Pilzen etwa 2-3 Minuten unter ständigem Rühren mitziehen lassen.
- 5. Nunmehr die Langustenstücke und Schinkenwürfel zugeben. Mit Sojasauce und Reiswein ablöschen.
- Die Geflügelsuppe zugießen und kurz einreduzieren (einkochen lassen), bis die Flüssigkeit locker bindet.
- 7. Den Mao-Tai auf einem Löffel anzünden, in die Pfanne gießen und unter Schwenken der Pfanne abbrennen lassen.
- 8. Die Wachteleier mit einer Gabel grob miteinander verquirlen und unter die übrigen Zutaten rühren, bis sie leicht angestockt sind und schöne gelbe Schlieren in der Sauce ziehen.
- Die Acht Schätze mit Meersalz, Szechuan-Pfeffer oder Chili, Fischsauce bzw. Sardellenpaste und ein paar Tropfen Sesamöl abschmecken. Über gekochtem oder gebratenem Reis möglichst heiß anrichten.
- 10. Nach Belieben mit Koriandergrün garnieren.

#### Tipp:

Was die Auswahl der mehr oder weniger kostspieligen Zutaten betrifft, so kann hier selbstverständlich frei variiert und etwa der Langustenschwanz durch Garnelen, die Wachteln durch Hühnerfleisch ersetzt werden.

1 Stk. Langustenschwanz, in 8 Stücke geteilt 2 Stk. Wachteln, geviertelt 150 g Geräucherter Schweinebauch (in hauchdünne Streifen geschnitten) 180 g Entenbrust mit Haut (in Streifen von ca. 1 cm geschnitten) 100 g Gekochter Beinschinken, grob gewürfelt 2,5 EL Reis- oder Maisstärke 1 Stk. Porree (nur das Weiße), in Ringe geschnitten 150 g Frische Edelpilze 8 Stk. Wachteleier 2 cl Chin. Sojasauce 150 ml Kräftige Enten- oder Geflügelsuppe 4 cl Shaoxing-Reiswein (oder Sherry) Mao-Tai-Schnaps von 55 Vol.-% 1 TL Szechuan-Pfeffer (ersatzweise fein gehackte Chilischoten) Fischsauce oder Sardellenpaste nach Belieben Meersalz

Sesamöl

2,5 EL Erdnussöl

zum Anrichten

Koriandergrün nach Belieben

Gekochter oder gebratener Reis

# **Bami Goreng**



400 g Hähnchenbrustfilets

- 4 Esslöffel Sojasauce
- 4 Esslöffel süße Sojasauce (Kecap manis)
- 4 Esslöffel Sesamöl (oder anderes neutrales Öl)
- 1 Teelöffel Sambal Ulek
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Karotten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 250 g Champignons
- 6 Blätter Chinakohl
- 200 g Krabben
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 Schalotten
- 250 g Mie-Nudeln
- 2 Eier

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Sojasoße, Sesamöl, Sambal Ulek und die süße Sojasoße mischen und das Hühnerfleisch darin ungefähr 2 Stunden marinieren. (kann auch über Nacht mariniert werden, ja länger desto besser)

Die Karotten in sehr feine Stifte und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Chinakohl in grobe Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder Vierteln. Die Schalotten in feine Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben.

Knoblauch fein hacken und die Eier verquirlen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Nudelnester im Wasser mit einer Gabel auseinander ziehen, damit sie nicht verkleben. Die Nudeln abgießen, gut abtropfen,und bereit halten.

In einem Wok (oder Pfanne) neutrales Öl erhitzen, die bemehlten Schalotten knusprig braten und dann warm stellen.

Frisches Öl erhitzen, das Fleisch aus der Marinade nehmen und scharf anbraten. Das Fleisch pfannenrühren, bis es gar ist, aus dem Wok nehmen und warm stellen.

Nochmals frisches Öl erhitzen und die Champignons unter häufigem Wenden braten, bis sie etwas Farbe angenommen haben und Wasser abgeben. Beiseite Stellen.

Den Wok erneut mit ein wenig Öl erhitzen, Karotten, Knoblauch Paprika und Frühlingszwiebeln scharf anbraten, die übrige Marinade zugeben und leicht einkochen lassen. Den Chinakohl zugeben und kurz durchziehen lassen. Das ganze kräftig mit Pfeffer, Chili, Paprika und Salz abschmecken, (Seit hier vorsichtig mit dem Salz da die Sojasoße salzig genug ist).

Das Fleisch, die Champignons und das Gemüse mischen und zur Seite Stellen.

Die Nudeln in den Wok geben, und leicht anbraten lassen, Krabben hinzugeben und kurz mit erhitzen. Den Rest dazugeben und unter pfannenrühren scharf 30 Sekunden anbraten. Mit Sojasauce abschmecken.

Das verquirlte Ei im Wok zu Rührei stocken lassen und mit den gebratenen Schalotten über die Nudeln streuen und anrichten.



# Cashew - Gemüse - Indisch

## vegetarisch

Knoblauch, Gewürze und gehackten Ingwer 3-4 Minuten im heißen Öl braten, bis alles weich, aber nicht braun ist.
Kartoffeln 5 Min. kochen, in Würfel schneiden. Mit Gemüse und Peperoni zu den Gewürzen geben. 7-10 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Kokosmilch und Tomaten zugeben.
Abschmecken, 15-20 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne in das Gemüse geben, auf einer Platte im Reisbett anrichten. Mit dem Korianderzweig garnieren, mit Joghurt servieren.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal



### **Zutaten für 4 Portionen:**

2 EL	Öl (Erdnussöl)
2 Zehe/n	Knoblauch, zerdrückt
¼ TL	Koriander, gemahlen
2 TL	Kümmel, gemahlen
1 TL	Kurkuma
2 cm	Ingwer - Wurzel, frische , fein gehackt
2	Kartoffel(n)
2	Aubergine(n), in 1 cm große Würfel geschnitten
1 kleiner	Blumenkohl, in Röschen zerpflückt
100 g	Bohnen, grüne, in 2 cm große Stücke geschnitten
1	Peperoni, grüne, sehr fein gehackt
175 ml	Kokosmilch
450 g	Tomate(n), geschält und gehackt
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
100 g	Cashewnüsse, geröstet
	Reis
	Joghurt, zum Servieren
	Koriandergrün, zum Garnieren

Rezept von: Bärchenknutscher

# Indischer Curry - Kokostopf mit Hühnchen und buntem Gemüse



Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. putzen. Dann das Fleisch, Kartoffeln, Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Topf heiß werden lassen. Die Kartoffelwürfel, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer dazugeben und ca. 5 Min. anbraten. Währenddessen nach und nach unter Rühren die Gewürze dazugeben – diese dabei immer wieder anrösten lassen - dadurch entfaltet sich der Geschmack besser. Dann mit ca. 50 ml Kokosmilch ablöschen. Nun das gewürfelte Hühnerfleisch und 1 TL Salz bzw. Brühe dazugeben. Ca. 2 Min. anbraten lassen und wieder mit 50 ml Kokosmilch ablöschen. Nun das restliche Gemüse, das restliche Salz bzw. Brühe und den Rest Kokosmilch hinzufügen. Den Deckel auflegen und ca. 15 Min kochen lassen, bis die Kartoffeln ganz gar sind und die Flüssigkeit leicht sämig wird (hängt von der Kartoffelsorte ab). Zum Schluss noch etwas Limettensaft zugeben und umrühren. Heiß servieren.

Dazu passt am besten Reis oder Naanbrot.

Wer möchte, kann nach Belieben Kokosraspel, Cashewnüsse und/oder frisches und gehacktes Koriandergrün beim Anrichten darüber streuen. 150 g Hähnchenfilet(s)

250 g Brokkoli

2 m.-große Kartoffel(n)

1 Paprikaschote(n), rote

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zucchini

1 Tomate(n)

1 Stück(e) Ingwer, frischer (ca. 2 cm)

300 ml Kokosmilch

2 TL Kurkuma

2 TL Gewürzmischung (Garam

Masala)

2 TL Currypulver

2 TL Koriander, gemahlener

1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlener

2 TL, gestr. Brühe oder Gemüsesalz

2 EL Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)

2 Spritzer Limettensaft

1 Chilischote(n), frische, rote

# Indisches Butter Chicken aus dem Ofen



Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Aus 1 TL Paprikapulver, 1 EL Limonen- bzw. Zitronensaft, 1 TL Salz, 1 Becher Joghurt, 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Garam Masala Pulver, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe eine Marinade herstellen. Das Fleisch mit der Marinade mischen.

Mindestens eine Stunde einziehen lassen. Besser ist es, das Fleisch bereits am Vortag zu marinieren und über Nacht in den Kühlschrank zu stellen.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen dann das Fleisch in einer Auflaufform für 25 Minuten garen.

Die Zwiebel klein hacken und in 2 EL Butter glasig anschwitzen. Die passierten Tomaten, den Zimt, 1 TL Salz, 2 TL Cayennepfeffer, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe hinzugeben. Alles 20 Minuten mit Deckel und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nun die restlichen 2 EL Butter, den Honig und die Sahne hinzufügen, weitere 3 Minuten köcheln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, in die Soße geben, kurz umrühren und 2 Minuten mitköcheln lassen.

Dazu passt Reis oder Naan.

Wer gerne Koriandergrün mag, der kann ganz am Ende noch ein paar frisch gehackte Blätter hinzufügen.

### Zutaten für 2 Portionen:

1 TL Paprikapulver

1 EL Limonensaft oder Zitronensaft

2 TL Salz

1 Becher Joghurt (150 g)

2 Stück(e) Ingwer, jeweils daumengroß

2 Zehe/n Knoblauch

3 TL Cayennepfeffer

1 EL Garam Masala

500 g Hähnchenbrust

500 g Tomate(n), passiert

4 EL Butter

1 TL Zimt

1 EL Honig

150 ml Sahne

1 Zwiebel(n)

## Pute süß sauer aus dem Wok



Stärke und Sojasoße verrühren und mit dem Fleisch mischen, 5-10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Paprika würfeln, Pilze halbieren, Porree in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Öl im Wok (oder in einer großen Pfanne) erhitzen. Fleisch darin rundherum braun braten. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen und herausnehmen. Zwiebel, Porree, Pilze, Paprika und Ananas im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe und Marinade ablöschen. Aufkochen und ca. 6 EL Ananassaft, Ketchup und Essig zufügen. Mit Sojasoße, Pfeffer, Zucker und evtl. Sherry abschmecken. Fleisch zufügen und erhitzen. Dazu schmeckt Reis, z.B. Basmati.

600 g Putenschnitzel

2 TL Speisestärke

8 EL Sojasauce

1 Zwiebel(n)

300 g Champignons

2 Stange/n Porree

1 Paprikaschote(n), rote

580 ml Ananas, in Stückchen

2 EL Öl

Salz

Pfeffer, weißer

375 ml Gemüsebrühe, (Instant)

3 EL Tomatenketchup

2 EL Essig (Sherryessig)

1 EL Zucker

n. B. Sherry, evtl. 2 - 3 EL

## Süß - saure Soße



Zuerst Ananas abtropfen lassen. Den Saft auffangen, er wird später noch benötigt. Die Ananasringe in Stücke schneiden. (Nehmen Sie nicht Ananas in Stücken. Meist ist sie zu grob in Stücke geschnitten und die Qualität bei den Scheiben ist besser.) Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Dann Essig, Zucker, Salz, Tomatenmark, Sojasoße und Sesamöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Speisestärke zuerst eine einer Schale mit ein wenig Wasser anrühren, bis alle Klümpchen weg sind, dann zu der Mischung in den Topf geben. Wenn die Bindung der Soße anzieht, mit Ananassaft auffüllen.

Dann die Ananasstücke und die grüne Paprika dazugeben und bei mittlerer Temperatur mitköcheln. Gelegentlich umrühren, damit die Soße nicht anbrennt. Je nach gewünschter Konsistenz und Süße noch etwas Ananassaft oder Wasser hinzufügen.

- 6 EL Essig
- 6 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Öl (Sesamöl)
- 2 EL Speisestärke
- 1 Dose Ananas in Scheiben
  - 1 Paprikaschote(n), grün

# **Chicken Satay Spieße**



Marinade: 100g Kokosmilch 600 g Hähnchenbrustfilet 1 EL Currypulver 1 TL Zucker 2 TL rote Curry-Paste 1 TL Salz 13-16 Holzspieße, ca. 16cm Thai Erdnusssoße: 300g Kokosmilch 2 EL rote Curry-Paste 100g Erdnussbutter 50g Zucker 2 TL Sojasauce 1 TL Salz 2 EL Apfelessig

185 ml Wasser

Die Zutaten der Marinade (Kokosmilch, Currypulver, Zucker, rote Curry-Paste, Salz) zu einer glatten Sauce verrühren.

Die Hähnchenbrust in ca. 3 cm breite Streifen schneiden so das diese auf die Holzspieße aufgesteckt werden können.

Die Hähnchenstreifen mit der Marinade vermengen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Für die Erdnusssoße die Kokosmilch, Erdnussbutter, rote Curry-Paste, Zucker, Sojasauce, Salz und Apfelessig bei mittlerer Hitze in einen Topf geben.

Das ganze leicht 5 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.

Die Konsistenz der Sauce mit dem Wasser anpasen. Es sollte eine gießbare, aber dickflüssige Sauce sein.

Auf das amrinierte Hähnchen auf die Spieße fädeln.

1,5 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die Spieße auf jeder Seite 3 bis 5 Minuten lang in Portionen goldbraun braten.

Oder ganz authentisch auf dem Grill zubereiten.

Die Erdnusssoße in eine Schüssel füllen und mit dem Hähnchenspeißen servieren.

- 1 EL Currypulver
- 1 TL Zucker
- 2 TL rote Curry-Paste
- 1 TL Salz
- 13-16 Holzspieße, ca. 16cm
- Thai Erdnusssoße:
  - 300g Kokosmilch
  - 2 EL rote Curry-Paste
  - 100g Erdnussbutter
  - 50g Zucker
  - 2 TL Sojasauce
  - 1 TL Salz
  - 2 EL Apfelessig
  - 185 ml Wasser

## **Zubereitung:**

Die Zutaten der Marinade (Kokosmilch, Currypulver, Zucker, rote Curry-Paste, Salz) zu einer glatten Sauce verrühren.

Die Hähnchenbrust in ca. 3 cm breite Streifen schneiden so das diese auf die Holzspieße aufgesteckt werden können.

Die Hähnchenstreifen mit der Marinade vermengen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Für die Erdnusssoße die Kokosmilch, Erdnussbutter, rote Curry-Paste, Zucker, Sojasauce, Salz und Apfelessig bei mittlerer Hitze in einen Topf geben.

Das ganze leicht 5 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.

Die Konsistenz der Sauce mit dem Wasser anpasen. Es sollte eine gießbare, aber dickflüssige Sauce sein.

Auf das amrinierte Hähnchen auf die Spieße fädeln.

1,5 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die Spieße auf jeder Seite 3 bis 5 Minuten lang in Portionen goldbraun braten.

Oder ganz authentisch auf dem Grill zubereiten.

Die Erdnusssoße in eine Schüssel füllen und mit dem Hähnchenspeißen servieren.

#### **BUTTER CHICKEN**



400 a Hühnerfleisch

300 ml passierte Tomaten

100 ml Schlagobers

2 Stk Zwiebel

4 Stk Knoblauchzehen

1 Stk Ingwer (3 cm)

2 EL Ghee

1 Prise Salz

Prise Cayennepfeffer

2 EL Koriander (ganz)

1.5 TL Cumin (ganz)

1 TL Garam Masala

0.5 TL Bockshornkleesamen

Bund Koriandergrün

- Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Fleisch in etwa 2,5 cm lange Würfel schneiden. Koriander und Cumin fein mahlen.
- Dann Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke hinzufügen. Sobald die Zwiebeln glasig sind Knoblauch, Ingwer, Koriander und Cumin in den Topf geben und etwa 30 Sekunden lang unter ständigem Rühren mitbraten. Dann mit den passierten Tomaten ablöschen und den Topf vom Herd nehmen.
- Die Sauce pürieren und wieder zum Köcheln bringen. Die Fleischstücke hinzufügen und mit Cayennepfeffer, Garam Masala, Bockshornkleesamen und Salz würzen. Alles etwa 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen und dabei öfters umrühren damit nichts anbrennt. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- Dann den Schlagobers dazugeben und gut verrühren. Je nach Geschmack mit etwas mehr Cayennepfeffer und Salz nachwürzen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen und in der Zwischenzeit das Koriandergrün waschen, etwas abtropfen lassen und fein hacken. Vor dem Servieren über das Butter Chicken streuen.

Dazu passt Naan und/oder Basmati Reis.

## CHINAGEWÜRZ ZUM SELBERMACHEN

Das Rezept Chinagewürz zum Selbermachen eignet sich für Wok-Gerichte besonders gut.

## Zutaten für 1 Portionen

Prise

1 Prise Pfeffer (frisch gemahlen, schwarz)
1 Prise Nelkenpulver
1 TL Paprikapulver
1 Prise Muskat (gemahlen)
1 Prise Selleriepulver
0.5 TL Kreuzkümmelpulver

Salz

0.5 TL Korianderpulver1 Prise Ingwer (gemahlen)

0.5 TL Zwiebel (getrocknet)

1 Prise Kurkuma



## **O** Zeit

10 min. Gesamtzeit 10 min. Zubereitungszeit

## Zubereitung

- Für das Chinagewürz verwendet man Paprikapulver, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Kurkuma, Ingwerpulver, Sellerie, Zwiebel, Muskat, Pfeffer, Salz und Nelkenpulver in einer Schüssel gut vermengen.
- 2 Die Gewürzmischung trocken aufbewahren. Ideal zum Würzen von Wok Gerichten.

## **♥** Tipps zum Rezept

Anstelle von Selleriepulver, kann auch getrockneter, fein geriebener Sellerie verwendet werden.

# Nährwert pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
33	1,60 g	1,06 g	3,81 g

**Detaillierte Nährwertinfos** 

# Chinesische Hähnchenpfanne mit Reis



Zutaten
400 gHähnchenbrust
1 St.Zwiebel
1/2 St.große rote Paprika
20 gErdnüsse – wer mag
2 St.Eigelb
1 St.Porree
Handvoll trockene oder frische Pilze
1/2 St.Chinakohl, in Streifen geschnitten
1 ELKartoffelstärke
Knoblauchpulver
Pfeffer, Salz, Paprikapulver
5 ELSojasoße
2 ELWorcestersauce
100 mlÖl

In einer Schüssel zunächst die Kartoffelstärke, etwas Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen und dann 1 Esslöffel Wasser (nicht mehr als das) dazugeben und quasi zu einem Brei verrühren. Danach 2 Eigelbe unterrühren. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit in die Schüssel geben und etwa 5 Minuten ruhen lassen. In einer Wokpfanne Öl erhitzen und dann das Fleisch darin etwa 8 Minuten braten. In den ersten 3 Minuten unter Rühren, damit das Fleisch nicht zusammenklebt. Das Fleisch herausnehmen und zur Seite legen. Von dem Öl eine Hälfte wegnehmen und in dem restlichen Öl die in dünne Streifen geschnittene Zwiebel, Porree, rote Paprika und Pilze anbraten. Anschließend etwas Paprikapulver, Knoblauchpulver, (Erdnüsse) und etwa 100 ml Wasser dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Ganz zum Schluss das Fleisch wieder dazugeben sowie die Soja- und Worcestersauce, nach Geschmack salzen, dann den Chinakohl dazugeben (zum Schluss, damit er knusprig bleibt), leicht erwärmen und vom Herd nehmen. Mit gekochtem Reis servieren.

#### **BUTTER CHICKEN**



400 a Hühnerfleisch

300 ml passierte Tomaten

100 ml Schlagobers

2 Stk Zwiebel

4 Stk Knoblauchzehen

1 Stk Ingwer (3 cm)

2 EL Ghee

1 Prise Salz

Prise Cayennepfeffer

2 EL Koriander (ganz)

1.5 TL Cumin (ganz)

1 TL Garam Masala

0.5 TL Bockshornkleesamen

Bund Koriandergrün

- Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Fleisch in etwa 2,5 cm lange Würfel schneiden. Koriander und Cumin fein mahlen.
- Dann Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke hinzufügen. Sobald die Zwiebeln glasig sind Knoblauch, Ingwer, Koriander und Cumin in den Topf geben und etwa 30 Sekunden lang unter ständigem Rühren mitbraten. Dann mit den passierten Tomaten ablöschen und den Topf vom Herd nehmen.
- Die Sauce pürieren und wieder zum Köcheln bringen. Die Fleischstücke hinzufügen und mit Cayennepfeffer, Garam Masala, Bockshornkleesamen und Salz würzen. Alles etwa 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen und dabei öfters umrühren damit nichts anbrennt. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- Dann den Schlagobers dazugeben und gut verrühren. Je nach Geschmack mit etwas mehr Cayennepfeffer und Salz nachwürzen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen und in der Zwischenzeit das Koriandergrün waschen, etwas abtropfen lassen und fein hacken. Vor dem Servieren über das Butter Chicken streuen.

Dazu passt Naan und/oder Basmati Reis.

# Indischer Curry - Kokostopf mit Hühnchen und buntem Gemüse



Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. putzen. Dann das Fleisch, Kartoffeln, Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Topf heiß werden lassen. Die Kartoffelwürfel, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer dazugeben und ca. 5 Min. anbraten. Währenddessen nach und nach unter Rühren die Gewürze dazugeben – diese dabei immer wieder anrösten lassen - dadurch entfaltet sich der Geschmack besser. Dann mit ca. 50 ml Kokosmilch ablöschen. Nun das gewürfelte Hühnerfleisch und 1 TL Salz bzw. Brühe dazugeben. Ca. 2 Min. anbraten lassen und wieder mit 50 ml Kokosmilch ablöschen. Nun das restliche Gemüse, das restliche Salz bzw. Brühe und den Rest Kokosmilch hinzufügen. Den Deckel auflegen und ca. 15 Min kochen lassen, bis die Kartoffeln ganz gar sind und die Flüssigkeit leicht sämig wird (hängt von der Kartoffelsorte ab). Zum Schluss noch etwas Limettensaft zugeben und umrühren. Heiß servieren.

Dazu passt am besten Reis oder Naanbrot.

Wer möchte, kann nach Belieben Kokosraspel, Cashewnüsse und/oder frisches und gehacktes Koriandergrün beim Anrichten darüber streuen. 150 g Hähnchenfilet(s)

250 g Brokkoli

2 m.-große Kartoffel(n)

1 Paprikaschote(n), rote

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zucchini

1 Tomate(n)

1 Stück(e) Ingwer, frischer (ca. 2 cm)

300 ml Kokosmilch

2 TL Kurkuma

2 TL Gewürzmischung (Garam

Masala)

2 TL Currypulver

2 TL Koriander, gemahlener

1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlener

2 TL, gestr. Brühe oder Gemüsesalz

2 EL Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)

2 Spritzer Limettensaft

1 Chilischote(n), frische, rote

# Indisches Butter Chicken aus dem Ofen



Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Aus 1 TL Paprikapulver, 1 EL Limonen- bzw. Zitronensaft, 1 TL Salz, 1 Becher Joghurt, 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Garam Masala Pulver, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe eine Marinade herstellen. Das Fleisch mit der Marinade mischen.

Mindestens eine Stunde einziehen lassen. Besser ist es, das Fleisch bereits am Vortag zu marinieren und über Nacht in den Kühlschrank zu stellen.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen dann das Fleisch in einer Auflaufform für 25 Minuten garen.

Die Zwiebel klein hacken und in 2 EL Butter glasig anschwitzen. Die passierten Tomaten, den Zimt, 1 TL Salz, 2 TL Cayennepfeffer, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe hinzugeben. Alles 20 Minuten mit Deckel und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nun die restlichen 2 EL Butter, den Honig und die Sahne hinzufügen, weitere 3 Minuten köcheln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, in die Soße geben, kurz umrühren und 2 Minuten mitköcheln lassen.

Dazu passt Reis oder Naan.

Wer gerne Koriandergrün mag, der kann ganz am Ende noch ein paar frisch gehackte Blätter hinzufügen.

### Zutaten für 2 Portionen:

1 TL Paprikapulver

1 EL Limonensaft oder Zitronensaft

2 TL Salz

1 Becher Joghurt (150 g)

2 Stück(e) Ingwer, jeweils daumengroß

2 Zehe/n Knoblauch

3 TL Cayennepfeffer

1 EL Garam Masala

500 g Hähnchenbrust

500 g Tomate(n), passiert

4 EL Butter

1 TL Zimt

1 EL Honig

150 ml Sahne

1 Zwiebel(n)

## Pute süß sauer aus dem Wok



Stärke und Sojasoße verrühren und mit dem Fleisch mischen, 5-10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Paprika würfeln, Pilze halbieren, Porree in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Öl im Wok (oder in einer großen Pfanne) erhitzen. Fleisch darin rundherum braun braten. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen und herausnehmen. Zwiebel, Porree, Pilze, Paprika und Ananas im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe und Marinade ablöschen. Aufkochen und ca. 6 EL Ananassaft, Ketchup und Essig zufügen. Mit Sojasoße, Pfeffer, Zucker und evtl. Sherry abschmecken. Fleisch zufügen und erhitzen. Dazu schmeckt Reis, z.B. Basmati.

600 g Putenschnitzel

2 TL Speisestärke

8 EL Sojasauce

1 Zwiebel(n)

300 g Champignons

2 Stange/n Porree

1 Paprikaschote(n), rote

580 ml Ananas, in Stückchen

2 EL Öl

Salz

Pfeffer, weißer

375 ml Gemüsebrühe, (Instant)

3 EL Tomatenketchup

2 EL Essig (Sherryessig)

1 EL Zucker

n. B. Sherry, evtl. 2 - 3 EL

# **Chicken Satay Spieße**



Marinade: 100g Kokosmilch 600 g Hähnchenbrustfilet 1 EL Currypulver 1 TL Zucker 2 TL rote Curry-Paste 1 TL Salz 13-16 Holzspieße, ca. 16cm Thai Erdnusssoße: 300g Kokosmilch 2 EL rote Curry-Paste 100g Erdnussbutter 50g Zucker 2 TL Sojasauce 1 TL Salz 2 EL Apfelessig

185 ml Wasser

Die Zutaten der Marinade (Kokosmilch, Currypulver, Zucker, rote Curry-Paste, Salz) zu einer glatten Sauce verrühren.

Die Hähnchenbrust in ca. 3 cm breite Streifen schneiden so das diese auf die Holzspieße aufgesteckt werden können.

Die Hähnchenstreifen mit der Marinade vermengen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Für die Erdnusssoße die Kokosmilch, Erdnussbutter, rote Curry-Paste, Zucker, Sojasauce, Salz und Apfelessig bei mittlerer Hitze in einen Topf geben.

Das ganze leicht 5 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.

Die Konsistenz der Sauce mit dem Wasser anpasen. Es sollte eine gießbare, aber dickflüssige Sauce sein.

Auf das amrinierte Hähnchen auf die Spieße fädeln.

1,5 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die Spieße auf jeder Seite 3 bis 5 Minuten lang in Portionen goldbraun braten.

Oder ganz authentisch auf dem Grill zubereiten.

Die Erdnusssoße in eine Schüssel füllen und mit dem Hähnchenspeißen servieren.

## CHINAGEWÜRZ ZUM SELBERMACHEN

Das Rezept Chinagewürz zum Selbermachen eignet sich für Wok-Gerichte besonders gut.

## Zutaten für 1 Portionen

Prise

1 Prise Pfeffer (frisch gemahlen, schwarz)
1 Prise Nelkenpulver
1 TL Paprikapulver
1 Prise Muskat (gemahlen)
1 Prise Selleriepulver
0.5 TL Kreuzkümmelpulver

Salz

0.5 TL Korianderpulver1 Prise Ingwer (gemahlen)

0.5 TL Zwiebel (getrocknet)

1 Prise Kurkuma



## **O** Zeit

10 min. Gesamtzeit 10 min. Zubereitungszeit

## Zubereitung

- Für das Chinagewürz verwendet man Paprikapulver, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Kurkuma, Ingwerpulver, Sellerie, Zwiebel, Muskat, Pfeffer, Salz und Nelkenpulver in einer Schüssel gut vermengen.
- 2 Die Gewürzmischung trocken aufbewahren. Ideal zum Würzen von Wok Gerichten.

## **♥** Tipps zum Rezept

Anstelle von Selleriepulver, kann auch getrockneter, fein geriebener Sellerie verwendet werden.

# Nährwert pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
33	1,60 g	1,06 g	3,81 g

**Detaillierte Nährwertinfos** 

- 1 EL Currypulver
- 1 TL Zucker
- 2 TL rote Curry-Paste
- 1 TL Salz
- 13-16 Holzspieße, ca. 16cm
- Thai Erdnusssoße:
  - 300g Kokosmilch
  - 2 EL rote Curry-Paste
  - 100g Erdnussbutter
  - 50g Zucker
  - 2 TL Sojasauce
  - 1 TL Salz
  - 2 EL Apfelessig
  - 185 ml Wasser

## **Zubereitung:**

Die Zutaten der Marinade (Kokosmilch, Currypulver, Zucker, rote Curry-Paste, Salz) zu einer glatten Sauce verrühren.

Die Hähnchenbrust in ca. 3 cm breite Streifen schneiden so das diese auf die Holzspieße aufgesteckt werden können.

Die Hähnchenstreifen mit der Marinade vermengen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Für die Erdnusssoße die Kokosmilch, Erdnussbutter, rote Curry-Paste, Zucker, Sojasauce, Salz und Apfelessig bei mittlerer Hitze in einen Topf geben.

Das ganze leicht 5 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.

Die Konsistenz der Sauce mit dem Wasser anpasen. Es sollte eine gießbare, aber dickflüssige Sauce sein.

Auf das amrinierte Hähnchen auf die Spieße fädeln.

1,5 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die Spieße auf jeder Seite 3 bis 5 Minuten lang in Portionen goldbraun braten.

Oder ganz authentisch auf dem Grill zubereiten.

Die Erdnusssoße in eine Schüssel füllen und mit dem Hähnchenspeißen servieren.

# Chinesische Hähnchenpfanne mit Reis



Zutaten
400 gHähnchenbrust
1 St.Zwiebel
1/2 St.große rote Paprika
20 gErdnüsse – wer mag
2 St.Eigelb
1 St.Porree
Handvoll trockene oder frische Pilze
1/2 St.Chinakohl, in Streifen geschnitten
1 ELKartoffelstärke
Knoblauchpulver
Pfeffer, Salz, Paprikapulver
5 ELSojasoße
2 ELWorcestersauce
100 mlÖl

In einer Schüssel zunächst die Kartoffelstärke, etwas Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen und dann 1 Esslöffel Wasser (nicht mehr als das) dazugeben und quasi zu einem Brei verrühren. Danach 2 Eigelbe unterrühren. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit in die Schüssel geben und etwa 5 Minuten ruhen lassen. In einer Wokpfanne Öl erhitzen und dann das Fleisch darin etwa 8 Minuten braten. In den ersten 3 Minuten unter Rühren, damit das Fleisch nicht zusammenklebt. Das Fleisch herausnehmen und zur Seite legen. Von dem Öl eine Hälfte wegnehmen und in dem restlichen Öl die in dünne Streifen geschnittene Zwiebel, Porree, rote Paprika und Pilze anbraten. Anschließend etwas Paprikapulver, Knoblauchpulver, (Erdnüsse) und etwa 100 ml Wasser dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Ganz zum Schluss das Fleisch wieder dazugeben sowie die Soja- und Worcestersauce, nach Geschmack salzen, dann den Chinakohl dazugeben (zum Schluss, damit er knusprig bleibt), leicht erwärmen und vom Herd nehmen. Mit gekochtem Reis servieren.

# Chinesische Teigtaschen Jiaozi



Die chinesischen Dumplings sind sehr variabel was die Füllung angeht, mein Rezept ist nur eine Anlehnung, die sehr gut abgewandelt werden kann. Rein vegetarisch ist auch möglich.

#### Zuerst den Teig zubereiten:

Das Mehl und das Salz mischen und das kurz vorher aufgekochte Wasser langsam hinzugeben. Einfach zwei Essstäbchen zum Verrühren benutzen und, wenn der Teig gut gemischt ist, auf "mit den Händen kneten" umsteigen. Dann ist es auch nicht mehr problematisch mit dem anfangs heißen Wasser. Eine saubere und unkomplizierte Angelegenheit durch die Essstäbchen. Der Teig sollte dann wirklich mehrere Minuten lang durchgeknetet werden, dann wird er richtig weich und glatt.

Am Ende den Teig in zwei gleichgroße Kugeln formen. Dann die Erste nehmen. Diese zu einem langen, gleichförmigen Strang formen und zu einem Donut-Ring zusammenlegen. Die Enden aneinander pressen. Dasselbe mit der zweiten Teigkugel machen. Nun die Ringe nebeneinander auf z. B. ein Brettchen legen, abdecken und ruhen lassen.

### Für den Teig:

200 g Mehl

1 TL, gestr. Salz

130 ml Wasser, heiß, nicht mehr

kochend

### Für die Füllung:

250 g Gehacktes, gemischt oder

Rindergehacktes

1 kleine Zucchini

1 m.-große Karotte(n)

n. B. Chinakohl, etwas

n. B. Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 TL Ingwer, gehackt

2 Spritzer Sojasauce

#### Für den Dip:

10 EL Sojasauce

2 EL Reisessig

½ EL Sesamöl

Spritzer Chilisauce

#### In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten:

Die Zucchini, Karotte, Ingwer und Knoblauch ganz klein würfeln. (Chinakohl und Frühlingszwiebel passt auch sehr gut, diese dann auch sehr klein schneiden.) Alles zum Hack geben.

Da ich viel nach Augenmaß koche, sind die Angaben jeweils anzupassen. Fie Gemüse-Hack-Masse sollte eine gute Konsistenz haben und zusammenhalten. Ich würde zu 1/3 Gemüse und 2/3 Hack tendieren damit dies gegeben ist. Wenn vorhanden jetzt einen kleinen Spritzer Sesamöl und einen Schuss Sojasoße hinzufügen. Mehr Gewürz braucht es nicht. Alles gut vermengen und beiseitestellen.

Jetzt den ersten Teigring in der Mitte mit einem Messer teilen und die beiden geradengezogenen Stränge parallel vor sich legen. Diese noch mal mittig teilen und wieder parallel zueinander legen, sodass man vier Teigstücke vor sich liegen hat. Nun diese in gleichmäßigem Abstand dreimal teilen. Es kommen so genau 16 ca. gleichgroße Teigstücke heraus.

Jedes Teigstück mit der Hand kurz platt drücken und etwas bemehlt beiseitelegen, dadurch ist es schon etwas vorgeformt. Dasselbe macht man mit dem zweiten Teigring und schon hat man 32 runde, gleichgroße Teigstücke vor sich liegen, die bearbeitet werden können. Man sollte immer etwas Mehl in der Nähe haben und nach Bedarf die Arbeitsplatte bestreuen.

Jeden einzelnen Teigfladen mithilfe eines Nudelholzes zu einem flachen Kreis ausrollen. Die fertigen Teigkreise sollten sehr dunn und gleichmäßig sein. Sie können bemehlt übereinandergestapelt werden oder man macht jeden Dumpling gleich fertig.

Jeden Teigkreis in die leicht hohl geformte Hand legen, sodass eine kleine Mulde entsteht. Nun etwas Füllung aus der Schüssel entnommen (am besten nimmt man sich ein normales Frühstücksmesser zu Hilfe) und in die Mitte setzen. Dann nimmt man den Daumen zu Hilfe und tut so, als würde man die Teigtasche zusammenklappen, lässt aber noch eine Lücke und drückt den Teig noch nicht aneinander. Dann von rechts nach links (oder umgekehrt für Linkshänder) den Teig fächerartig aneinander drücken. Die von einem entfernte Seite fächert sich Stück für Stück über die einem zugewandte, glatt bleibende Seite. Dadurch entsteht diese praktische Form des nicht umfallenden Dumplings. Am besten werden alle Dumplings auf einem bemehlten Teller gesammelt, möglichst ohne sich zu berühren.

Nun geht es im Rezept um die Pot-Sticker Version. Dies bedeutet, dass die Jiaozi angebraten werden, bevor man sie gart. Beim Braten muss man wegen der Menge in zwei Durchgängen arbeiten.

In einer Pfanne eine nicht zu kleine Menge Öl, wenn möglich Sesamöl, erhitzen. Die ersten 16 Dumplings aneinandergereiht hineinsetzen und sie von unten bräunen lassen. Wenn ein guter Bräunungsgrad nach wenigen Minuten erreicht ist, 100 ml Wasser hinzugeben, einen Deckel auf die Pfanne setzten und die Hitze auf kleine Temperatur herunter stellen. Die Dumplings garen innerhalb weniger Minuten durch.

In der Zwischenzeit die Dip-Zutaten in ein Schälchen geben (die Maßangabe sind nicht genau, alles frei nach Gefühl). Man kann auch etwas Frühlingszwiebel dazugeben oder gerösteten Sesam.



# Gewürze - Grüne Chilipaste

5 Min

### Zutaten

Jalapeño - Chilis grün	20 Stk.
Schalotten gehackt	1 Stk.
Knoblauchzehen gehackt	3 Stk.
Galgant geschält 5 cm	1 Stk.
Zitronengrasstange in Scheiben	0,5 Stk.
Koriandersamen gemahlen	0,5 EL
Garnelenpaste - Rezept steht in meinem KB	2 EL
Kafır-Limettenschale	0,5 TL
Korianderwurzel gehackt	0,5 TL
Salz	2 TL
Pfefferkörner weiß zerstoßen	10 Stk.

## Zubereitung

- 1. Alle Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeiten.
- 2. In sterilisierte Schraubgläser mit Metalldeckel abgefüllt an einem dunklen kühlen Ort gelagert hält sich die Paste etwa 3 Monate. In kleinen Portionen eingefroren noch länger.

Rezept von **imhbach** vom 27.02.2010



# **Grüne Chilipaste**

Eine selbstgemachte, grüne Chilipaste schmeckt viel besser, als das Fertigprodukt aus dem Asia-Laden. Hier dazu das köstliche Rezept.

30 Minuten

Thailändische Rezepte

#### Zutaten für 4 Portionen

4	Stk	Kaffir-Limetten Blätter
1	Stk	Limette
2	Stk	Schalotten
2	Stk	Knoblauchzehe
4	Stk	Chilischoten, grün
20	g	Galgant
20	g	Ingwer
20 0.5		Ingwer Koriander



- Anzeige -

#### Rezept Zubereitung

- 1 Die Kaffir-Limettenblätter fein hacken. Die Limette gut waschen, die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen.
- Dann die Schalotten, Knoblauch Galgant und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten gut waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein schneiden.
- (3) Zum Schluss den gewaschenen Koriander ebenso fein hacken.
- Nun alle vorbereiteten Zutaten mit Sojasauce und Sesamöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren, bis eine homogene **grüne Chilipaste** entsteht.

# **Grüne Chilipaste**



4 Stk Kaffir-Limetten Blätter Stk Limette Stk Schalotten Stk Knoblauchzehe Chilischoten, grün 20 Galgant 20 Ingwer Bund Koriander 1 EL Sojasauce EL Sesamöl

- 1 Die Kaffir-Limettenblätter fein hacken. Die Limette gut waschen, die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen.
- 2 Dann die Schalotten, Knoblauch Galgant und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten gut waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein schneiden.
- (3) Zum Schluss den gewaschenen Koriander ebenso fein hacken.
- Nun alle vorbereiteten Zutaten mit Sojasauce und Sesamöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren, bis eine homogene **grüne Chilipaste** entsteht.



# Höllisch gut! - Grüne Sriracha-Sauce

Was ist grün und ein echter Bessermacher? Unsere Sriracha-Sauce aus grünen Peperoni ist herrlich schnell gemacht und schmeckt einfach wunderbar - und schön scharf!

#### **Portionen**

4 KLEINE FLASCHEN (À 180ML)

#### Kochzeit

30 MINUTEN

#### Zutaten

500 g Peperoni (scharf)100 g Rohrzucker

■ 6-8 Knoblauchzehen

1/2 Bund Petersilie200 ml Apfelessig

## Anleitungen

- 1. Die Petersilie waschen und sporadisch trocken tupfen. Die Knoblauchzehen schälen und die Stiele der Peperoni entfernen. Danach die Peperoni in grobe Stücke schneiden.
- 2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
- 3. Die fertige Masse in einen Topf füllen und aufkochen lassen. Dann für weitere 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Sauce schön sämig ist. (Keinen Deckel auf den Topf setzen, dann geht das Reduzieren schneller!)
- 4. Nun die kochend heiße Sauce in sauber ausgespülte Flaschen oder Gläser füllen und sofort fest verschrauben.

## **Rezept Hinweise**

Wir haben scharfe Peperoni benutzt und fanden die Sauce damit scharf genug. Wenn Ihr eher hartgesotten seid, versucht mal das Rezept mit Habaneros oder Ghost-Peppers zu ergänzen.

## Indische Kokosrolle

## aus Hackteig mit Kokosmilch, Pfirsichen, Ingwer und Peperoni



Das Toastbrot würfeln, mit 5 - 6 EL Kokosmilch mischen. Die Peperoni längs aufschlitzen und die Kerne entfernen (Vorsicht! Nicht mit den Fingern in die Augen kommen!), fein würfeln. Ein Stückchen Ingwer (nach Geschmack) schälen und fein würfeln

Von einer halben Zitrone die Schale abreiben und den Saft von einer Hälfte auspressen. Beiseite stellen.

Hackfleisch, Ei, Zitronenabrieb, Ingwer, Honig, Senf, Kokos-Brot und Peperoniwürfel sorgfältig miteinander verkneten. Am besten nicht sofort alle Peperoniwürfel zufügen. Erstmal vorsichtig beginnen und immer wieder abschmecken. Am Ende wird es für das persönliche Geschmacksempfinden zu scharf und das wäre doch schade!

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Hackteig zu einer Rolle formen und in einen gefetteten Bräter legen.

Im Ofen bei 200°C für 50 - 60 Minuten garen.

Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Pfirsiche abgießen und den Saft dabei auffangen. Die Hälfte der Pfirsiche würfeln und die andere Hälfte in Spalten schneiden.

Die Pfirsichwürfel, den Saft, Zwiebelwürfel, Curry, Brühe und die übrige Kokosmilch nach 30 Minuten zu dem Braten in den Bräter geben.

Nach Ende der Garzeit den Bräter aus dem Ofen holen und den Braten aus dem Bräter nehmen und auf ein Schneidebrett oder auf einen Teller legen. Mit Alufolie abdecken.

Die Sauce aufkochen und sorgfältig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dann die Pfirsich-Spalten unterziehen.

Den Braten in gefällige Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

#### Zutaten für 6 Portionen:

80 g Toastbrot

400 ml Kokosmilch

1 Peperoni, (rote)

1 Stück(e) Ingwer, (daumengroß)

800 g Hackfleisch, (vom Schwein)

1 Ei(er)

Zitrone(n), (Saft + Zitronenabrieb)

2 EL Honig

2 EL Senf, (mittelscharf)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

Fett, für die Form

1 Zwiebel(n)

**1 Dose** Pfirsich(e), (Abtropfgewicht 135 g)

200 ml Gemüsebrühe, (Instant)

1 EL Currypulver



# **Indischer Curry - Kokostopf**

### mit Hühnchen und buntem Gemüse

Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. putzen. Dann das Fleisch, Kartoffeln, Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Topf heiß werden lassen. Die Kartoffelwürfel, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer dazugeben und ca. 5 Min. anbraten. Währenddessen nach und nach unter Rühren die Gewürze dazugeben – diese dabei immer wieder anrösten lassen - dadurch entfaltet sich der Geschmack besser. Dann mit ca. 50 ml Kokosmilch ablöschen. Nun das gewürfelte Hühnerfleisch und 1 TL Salz bzw. Brühe dazugeben. Ca. 2 Min. anbraten lassen und wieder mit 50 ml Kokosmilch ablöschen. Nun das restliche Gemüse, das restliche Salz bzw. Brühe und den Rest Kokosmilch hinzufügen. Den Deckel auflegen und ca. 15 Min kochen lassen, bis die Kartoffeln ganz gar sind und die Flüssigkeit leicht sämig wird (hängt von der Kartoffelsorte ab). Zum Schluss noch etwas Limettensaft zugeben und umrühren. Heiß servieren.

Dazu passt am besten Reis oder Naanbrot.

Wer möchte, kann nach Belieben Kokosraspel, Cashewnüsse und/oder frisches und gehacktes Koriandergrün beim Anrichten darüber streuen.

Arbeitszeit ca. 25 Minuten
Gesamtzeit ca. 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** normal **Kalorien p. P.** ca. 607



### Zutaten für 3 Portionen:

150 g	Hähnchenfilet(s)
250 g	Brokkoli
2 mgroße	Kartoffel(n)
1	Paprikaschote(n), rote
1	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
1 kleine	Zucchini
1	Tomate(n)
1 Stück(e)	Ingwer, frischer (ca. 2 cm)
300 ml	Kokosmilch
2 TL	Kurkuma
2 TL	Gewürzmischung (Garam Masala)
2 TL	Currypulver
2 TL	Koriander, gemahlener
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlener
2 TL, gestr.	Brühe oder Gemüsesalz
2 EL	Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)
2 Spritzer	Limettensaft
1	Chilischote(n), frische, rote

Rezept von: yoanaa

### Indisches Butter Chicken



Für die Zubereitung von diesem Rezept Indisches Butter Chicken sollte man zuerst die Joghurtmarinade zum Einlegen des Hähnchenfleisches herstellen.

Dazu die oben angegebenen Gewürze wie Curryblätter, Nelken, Koriander, Kreuzkümmel, den Inhalt von 6 aufgebrochenen grünen Kardamomkapseln und Pimentkörnern für 60 Sekunden in einer trockenen heißen Pfanne unter häufigem Wenden zart duftend anrösten. Die Gewürze sofort aus der Pfanne nehmen, etwas abgekühlt in einem Mörser mit schwerem Stößel oder in eine Kaffeemühle welche nur zum Gewürze mahlen verwendet wird einfüllen, anschließend zu feinem Gewürzpulver mahlen.

Ca. 400 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut

2 EL Ghee Butterschmalz oder

Kokosnussöl nativ aus dem Glas

2 große Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 halben Daumen großes Stück frischen Ingwer

Oder Ingwerpulver

250 ml Schlagsahne

2 EL fein gezupftes frisches Koriandergrün

#### Für die Hähnchenfleisch Marinade:

4 – 5 getrocknete indische Curryblätter

2 getrocknete Nelken

1 leicht gehäufter TL Kreuzkümmel (Cumin)

1 leicht gehäufter TL Koriander Samenkörner

Die Samenkörnchen von 6 grünen Kardamom Kapseln

2 Piment Körner

1 große Messerspitze Salz

250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

2 gestrichene EL Tomatenmark 3-fach konzentriert

Eine Messerspitze Muskatblüte (Macis)

#### Außerdem:

1 TL Garam masala Gewürzmischung selbst gemacht oder gekauft

Salz und Chilipulver nach Geschmack

1 Messerspitze Zimtpulver

Frische Koriander Blättchen zum Bestreuen

Basmatireis als Beilage

Die Gewürzmischung unter den Joghurt rühren. Eine gute Prise Muskatblüte und das Tomatenmark ebenfalls unter die Joghurtmarinade unterziehen.

Die Hähnchen Brustfilets in nicht zu große Würfel schneiden, mit der Joghurtmarinade gut vermengen. Auf diese Weise das Hähnchenfleisch in der Marinade für etwa 45 – 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

### Für die Fertigstellung vom indischen Butter Chicken:

2 große Zwiebeln sehr fein würfeln.

1 Stück frischen Ingwer schälen, in feine Würfelchen schneiden.

Knoblauchzehen in die Knoblauchpresse einfüllen.

Gut 2 EL Ghee Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin kurz anbraten, danach für einige Minuten bei zurückgedrehter Hitze langsam glasig schmoren. Zwischendurch den Ingwer und in der letzten Minute den Knoblauch hinzu pressen und weiter schmoren.

Das Hähnchenfleisch in der Marinade aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Hitze beim Schmortopf kurz erhöhen, zunächst die Hälfte vom Hähnchenfleisch samt der Marinade zur Zwiebelmasse geben, unter häufigen Wenden 2 -3 Minuten anbraten.

Das übrige Hähnchenfleisch mit Marinade zugeben und wiederum unter Wenden gut mit anschmoren. Nun die Garam masala Gewürzmischung nach

#### **Garam masala Rezept**

selbst gemacht oder zur Not als Fertigprodukt gekauft darüber streuen, kurz mit anschmoren und mit der Schlagsahne ablöschen.

Anschließend das sahnige Hähnchencurry noch ein paar Minuten weiter köcheln lassen. In den letzten 2 Minuten der Kochzeit 2 EL zerkleinertes Koriandergrün hinzugeben und fertig schmoren lassen.

Nebenbei den Basmatireis kochen.

Das fertig geschmorte indische Butter Chicken nun nach persönlichem Geschmack kurz vor dem Servieren mit etwas Zimtpulver, Chilipulver und Salz abschmecken und mit fein gezupften frischem Koriandergrün bestreut zusammen mit dem Reis zu Tisch bringen.

## Indisches Hähnchen Dal



600 g Hähnchenfilet

1 Zwiebel

1 Stück (à ca. 2 cm) Ingwer

1 grüne Chilischote

2 EL Mandelblättchen

2 EL Öl

Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma

250 g rote Linsen

2 Lorbeerblätter

0.5 Bio-Orange

1 EL Hühnerbrühe (instant)

75 g Babyspinat

- Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, fein würfeln. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken.
- 2. Mandeln im großen Topf ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl im Topf erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel und Ingwer im heißen Bratfett andünsten. 2 TL Kreuzkümmel, 1 1/2 TL Koriander und 1/2 TL Kurkuma kurz mitrösten. Fleisch, Linsen, Chili, Lorbeer, Orangenschale, knapp 1 l Wasser und Brühe zufügen und alles aufkochen. Zugedeckt 15–20 Minuten köcheln.
- 3. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und kurz mitköcheln. Dal abschmecken und mit Mandeln bestreuen. Dazu schmecken Pappadums, Tomatensalat, Mangochutney und Joghurt.
- TIPP: Noch authentischer wird's mit Curryblättern statt Lorbeer. Sie haben ein frisches, scharfes Aroma mit einem Hauch von Orange und sind im Asialaden erhältlich.

## INDISCHES LINSENGERICHT (DAL)



- 250 g Linsen (gelb)
  - 1 Stk Zwiebel
- 250 ml Kokosmilch
  - 2 EL Ghee
  - 1 EL Gewürzmischung (Garam Masala)
  - 1 EL Kurkuma
  - 3 Stk Knoblauchzehen
  - 3 Stk Chilischoten (getrocknet)
  - 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Schuss Sojasauce
  - 2 cm Ingwerwurzel
  - 1 Prise Salz
- 500 ml Wasser (für die Linsen)
- Die Linsen kalt mit Wasser abspülen, dann in einen Topf geben. Das Wasser zufügen und aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, die Linsen ca. 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dabei den Herd auf die niedrigste Hitzestufe stellen.
- 2 Dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Auch die Chilischoten klein hacken.
- 3 Kreuzkümmel, Garam Masala, Chilischoten und Kurkuma im Mörser zerkleinern und im heißen Fett anbraten, es sollte nicht zu dunkel werden.
- Dann die klein geschnittene Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Anschließend die eingeweichten Linsen mit etwas Wasser und etwa die Hälfte der Kokosmilch zugeben.
- Eventuell noch Wasser zufügen, sodass die Linsen noch weiter aufquellen können. Jetzt erst den Knoblauch und den Ingwer in den Topf geben. Dann etwa 8-10 Minuten vor sich hin köcheln lassen und evt. weitere Flüssigkeit (Kokosmilch und/oder Wasser) zugeben. Erst jetzt mit Salz und Sojasauce würzen.

# **Indisches Saag Chicken**



800 g Hühnerfleisch ohne Haut

2 TL Chilipulver

2 TL Kurkuma

2 EL Knoblauchpaste, alternativ selbe Menge Knoblauch püriert oder gerieben

2 Zwiebeln

400 ml pürierte Tomaten

4 EL Ingwer – Paste, alternativ selbe Menge frischer Ingwer püriert oder gerieben

4 EL Sahne

400 g frischer Spinat, gehackt

4 EL Butter

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Korianderpulver

1 TL Kurkuma

8 Kardamomkapseln, grün

4 Nelken

2 TL Garam Masala

1 TL Salz

Öl

Das Hühnchenfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit Chilipulver und Kurkuma einreiben. In wenig Öl braten bis es leicht bräunt.

Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Zu dem Bratfett die Ingwerpaste, die Knoblauchpaste und die Zwiebeln geben und braten, bis es leicht braun ist. Jetzt die pürierten Tomaten, Salz, Cayennepulver, Korianderpulver, Kurkuma, Nelken und Kardamomkapseln und einen EL Wasser zugeben.

Für 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln.

Danach das Hühnchen und die Sahne zugeben und köcheln, bis das Hühnchen durch ist.

Den Spinat und Garam Masala zugeben umrühren und den Spinat zerfallen lassen. Die Butter zugeben, unterrühren und servieren.

Dazu schmeckt Reis oder Naan (Indisches Fladenbrot).

# Indisches Vindaloo - Curry



Für die Vindaloo-Paste Koriander, Kreuzkümmel, Chilischoten, Pfefferkörner und Senfkörner in einer Pfanne anrösten. In einen Mörser geben und zu feinem Pulver zermahlen. Essig, Salz und Zucker hinzufügen. Gut verrühren, so dass eine sämige Paste entsteht. Die Paste beiseite stellen. Tipp: Wer es nicht so scharf mag, kann auch weniger Chilischoten verwenden.

Nun Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die fein gewürfelten Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und zusammen mit dem Kurkuma zu den Zwiebeln geben, ca. 3 Minuten mitbraten. Nun Kokosmilch, Dosentomaten sowie Zimt und Kardamon unterrühren. Alles sanft köcheln lassen und währenddessen das Fleisch in einer zweiten Pfanne rundum in heißem Öl anbraten.

Das Fleisch zur Sauce geben, die Vindaloo-Paste unterrühren und das Curry bei kleiner Flamme zugedeckt ca. 50 bis 60 Minuten köcheln lassen.

Das Curry schmeckt sehr gut, serviert mit einem Klecks Natur-Joghurt und Reis oder auch mit Pellkartoffeln, die dann in etwas Öl mit Kurkuma und Knoblauch angebraten werden.

#### Zutaten für 6 Portionen:

1 kg Schweinegulasch

## Für die Sauce: (Vindaloo-Paste)

2 TL Koriander

2 TL Kreuzkümmel

2 Chilischote(n), getrocknete

1 TL Pfefferkörner, schwarze

1 TL Senfkörner, schwarze

1 EL Weißweinessig

1/2 TL Salz

2 TL Zucker

#### Für die Sauce:

1 EL Öl

2 große Zwiebel(n), fein gewürfelte

2 Zehe/n Knoblauch

1 Stück(e) Ingwer, ca. 1,5 cm

2 TL Kurkuma

2 Dose/n Kokosmilch

1 TL Kardamom

1/2 Stange/n Zimt

4 kl. Dose/n Tomate(n), gewürfelte

## Indisches Hühnercurry mit Zuckerschoten und Ingwer



600 g Hühnerbrustfilet

4 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

1 Chilischote (grün)

400 g Zuckerschoten

3 EL Erdnussöl

Salz

1 TL Koriander (gemahlen)

1/2 TL Kreuzkümmel, (gemahlen)

1 TL Kurkuma (gemahlen)

1 TL Garam masala

200 ml Hühnersuppe +/

- Für indisches Hühnercurry mit Zuckerschoten und Ingwer zunächst das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und beides fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und fein würfeln. Die Zuckerschoten waschen und putzen.
- 2. Im Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Hühnerfleisch darin portionsweise kurz anbraten, leicht salzen und wieder herausnehmen.
- Das restliche Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch und dem Ingwer darin 1-2 Minuten anbraten. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam masala würzen, die Zuckerschoten dazugeben, leicht salzen und ca. 4 Minuten unter Rühren mitbraten.
- 4. Das Hühnerfleisch wieder einlegen, mit Suppe aufgießen und alles wieder erhitzen. Indisches Hühnercurry mit Zuckerschoten und Ingwer zugedeckt bei geringer Hitze noch ca. 5 Minuten köcheln lassen, abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

## Tipp:

Indisches Hühnercurry mit Zuckerschoten und Ingwer am besten mit Reis servieren.

# Japanische Nudelsuppe mit Hühnerbrühe und Lende - Ramen



#### Die Brühe:

Das Suppenhuhn mit einer Stange Lauch, einer Zwiebel, drei bis vier Zehen Knoblauch, fünf Zentimeter Ingwer am Stück, Prise Salz, drei bis vier Karotten und eine Handvoll Algen (optional) im kalten Wasser ansetzen. So viel Wasser hinzufügen, dass das Huhn komplett bedeckt ist. (Topfgröße so wählen, dass alles plus zwei bis drei Liter Wasser gut reinpasst - ein fünf Liter Topf ist recht ideal.)

Langsam zum Köcheln bringen und mindestens 3 - 4 Stunden köcheln lassen. Noch leckerer wird die Brühe bei Kochzeiten von 6 - 8 Stunden. Sollte Schaum entstehen, kann man diesen abschöpfen, muss man aber nicht. Die Brühe sollte nicht zu stark kochen - nur leicht köcheln. Je länger diese Brühe kocht, desto besser. Die Brühe dann abseihen.

Es lohnt sich ein gutes und vor allem echtes Suppenhuhn oder ein frisches Hähnchen zu verwenden. Wenn man ein Hähnchen nimmt, kann man nach ca. 1 h Kochzeit das Fleisch komplett von den Knochen lösen und alles bis auf das Fleisch (Knochen, Knorpel, Haut) weiter in der Brühe köcheln lassen. Aus dem Fleisch lassen sich viele andere Gerichte zubereiten (z.B. Thailändischer Hühnersalat u.v.m).

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Schweinefilet(s) am Stück, ca. 500 g
- 1 Suppenhuhn (auch TK)
- 1 Stück(e) Ingwerwurzel, ca. 8 cm
  - n. B. Wasser
  - 100 ml Sojasauce, japanisch
  - 100 ml Reiswein oder Sake
  - 500 g Suppennudeln
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 1 Stange/n Lauch
  - 4 Karotte(n)
  - 1 Noriblätter
  - 100 g Sojasprossen, frisch
    - 3 Ei(er)
    - 3 Frühlingszwiebel(n)Salz und Pfeffer
  - 1 EL Zucker

#### Die Lende:

Die Schweinelende in einer Pfanne kurz von allen Seiten scharf anbraten, bis sie leicht bräunlich ist. Nicht zu lange anbraten - nur leicht bräunen! Dann in einen Topf legen und mit 100 ml Sojasauce (ich verwende Kikkoman weil sie natürlich gebraut ist) und 50 bis 100 ml Reiswein (ich verwende chinesischen Reiswein) aufgießen. 1 Esslöffel Zucker, eine in Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel (mit dem Grün und nur wenig von der Zwiebel) und 3 cm geriebenen frischen Ingwer dazugeben. Mit etwas Wasser aufgießen, so dass die Lende fast ganz mit Flüssigkeit bedeckt ist. Dann die Flüssigkeit zum Köcheln bringen. Auch hier wieder nur leicht köcheln lassen.

Nach 40 Minuten die Lende aus der Flüssigkeit nehmen und zur Seite legen. Die Lende dann bevor sie in die Suppe kommt, in ca. 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Lende sollte von einem guten Metzger stammen - es gibt da erstaunliche Qualitätsunterschiede. Eine gute Lende ist nach dieser Prozedur sehr zart und saftig und nicht zäh und trocken.

#### Die Eier:

Vier Eier hartkochen und pellen. Die Eier in den Lendensud geben und 10 Minuten mitköcheln lassen. Immer wieder wenden, so dass sie gleichmäßig vom Sud gebräunt werden. Wenn sie fertig sind, halbieren und zur Seite legen.

#### Die Nudeln:

Man kann, während die Brühen kochen, selber Nudeln herstellen (Rezepte dafür gibt es in der Datenbank) oder chinesische Suppennudeln vom Asiashop verwenden. Ich habe ganz gute Erfahrungen mit Quick-Noodles gemacht, aber es schmecken sogar Spaghetti darin sehr gut. Wer einen gut sortierten Asialaden hat, bekommt vielleicht sogar Ramen Nudeln oder frische Ramen Nudeln. Die Nudeln aber immer streng nach Anleitung kochen und eher zu hart als zu weich.

#### Die Suppe:

Wenn die Hühnerbrühe fertig ist, diese zusammen mit der Lendenbrühe in einen Topf geben und mit einigen Esslöffeln Sojasauce und nochmal einem kleinen Schuss Reiswein abschmecken. Eventuell noch nachsalzen, aber eigentlich müsste die Sojasauce genügend Salz liefern. Dann alles nochmal aufkochen lassen. Man kann auch noch Wasser dazugeben, je nachdem wie stark bzw. verdünnt man die Suppe haben will. Ich lasse die Brühe pur ohne Zugabe von Wasser. Wenn die Suppe kocht, sollten für den nächsten Schritt alle anderen Zutaten schon fertig sein, vor allem auch die Nudeln.

#### Die Garnierung:

Die Sojasprossen mit heißem Wasser in einem Sieb anbrühen. Das Grün von zwei Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Aus den Noriblättern kleine Streifen (ca. 2 x 3 cm) schneiden.

#### Das Finish:

Die Suppe in eine Schale füllen und so viele Nudeln hinzugeben, dass die Nudeln bis knapp unter die Oberfläche reichen.

Zwei bis drei Scheiben Lende auflegen. Die Lende kann man noch etwas mit grobem Pfeffer bestreuen.

Ein halbes Ei mit dem Eigelb nach oben an den Rand der Schale legen.

Eine kleine Handvoll Sprossen und Frühlingszwiebeln darüber streuen und dann das Noriblatt dazulegen.

Den Anblick der Suppe genießen, dabei am besten mit Stäbchen essen und die Brühe laut schlürfen - dann schmeckt es am besten.

### Kaeng phet - klassisches, rotes Thai-Curry



Die rote Currypaste in Erdnussöl in einem Wok unter starker Hitze kurz braten, um das volle Aroma der Paste zu entfachen. Danach die Currypaste mit 500 ml Kokosmilch ablöschen. Wer es lieber cremiger möchte, der kann auch 100 ml der Kokosmilch durch die gleiche Menge Kokoscreme ersetzen. Die Kokosmilch aufkochen und das Fleisch (bzw. Fisch, Garnelen oder Tofu), Fischsauce und Palmzucker hinzugeben. Den Herd runterstellen und die bisherigen Zutaten bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Den Stielansatz der Thai-Aubergine entfernen und diese vierteln oder achteln. Die Thai-Aubergine, die Bambussprossen und evtl. weiteres Gemüse - Paprika, Pilze, usw. - hinzufügen und zwei Minuten weiterköcheln lassen.

Die Kaffir-Limettenblätter in Streifen schneiden. Die Thailändische Chili in Ringe schneiden. Das Zitronengras in ca. 10 Ringe schneiden, je nach Geschmack. Kaffir-Limettenblätter, Thailändische Chili und Basilikumblätter hinzugeben und das Gericht für eine Minute weiterköcheln lassen.

Das Curry mit Reis servieren.

#### Zutaten für 2 Portionen:

½ Liter Kokosmilch

Kokoscreme, eventuell, und

0,1 Liter dafür entsprechend weniger

Kokosmilch

1 EL Currypaste, rote

Fleisch, Fisch, Garnelen oder

Tofu

2 EL Fischsauce

2 EL Palmzucker

100 g Aubergine(n) (Thai-Aubergine)

100 g Bambussprosse(n)

Pilze, optional

Paprikaschote(n), optional

5 Kaffir-Limettenblätter

3 Zweig/e Thai-Basilikum, süßes,

1 Chilischote(n) (Thai-Chili)

1 Stiel/e Zitronengras

etwas Erdnussöl zum Braten

# Pad Kana Neua – Würziges Rindfleisch mit chinesischem Brokkoli



400g Rinderfiletsteak 400g chinesischer Brokkoli (oder normaler Brokkoli, in kleine Stücke geschnitten) 6 große Knoblauchzehen 6 rote Thai Chilis(mehr oder weniger, je nach Geschmack)

4 Esslöffel Austernsauce

4 Teelöffel leichte Sojasauce

1 Teelöffel dunkle süße Sojasauce

2 Esslöffel Pflanzenöl

1/2 Tasse Wasser

Das Rinderfilet in dünne und gleichmäßige Streifen mit einer Dicke von etwa 1/2 cm schneiden.

Den chinesischen Brokkoli in 3 cm große Stücke schneiden. Bei normalen Brokkoli in kleine mudgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch und Chili grob zerkleinern.

Öl in Wok oder Pfanne geben, Knoblauch und Chili hinzugeben und langsam erhitzen. Für 1 Minute bei schwacher Hitze rösten. Das Fleisch dazugeben und eine Minute unter ständigem Rühren mitbraten.

Wenn das Rindfleisch fast gar ist die Saucen dazugeben und gut umrühren und durchmischen. Die Hitze jetzt hochdrehen.

So lange köcheln lassen bis die FLüssigkeit fast vollständig reduziert ist und das ganze eine dunkelbraune Farbe und zähe Konsistenz bekomme. Diese Bräunung verleiht viel Geschmack.

Mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen. 30 Sekunden braten, um das Wasser wieder in eine schöne braune Soße zu verwandeln.

Den Brokkoli hinzufügen und eine Minute Mitbraten bis die Blätter zusamnmengefallen sind. Der Brokkoli sollte hellgrün und noch knackig sein.

Mit gedämpftem Vollkorn- oder weißem Jasminreis servieren.

### Pad Kra Pao



400g klein gehackte Schweinelende

150g Thai Basilikum (Krapow Basilikumblätter oder Holy Basil)

100g Schlangenbohnen (oder andere grüne Bohnen, in 1cm Stücke geschnitten)

6 bis 6 rote Thai Chilis (oder andere würzige rote Chili)

6 Knoblauchzehen

4 Esslöffel Austernsauce

2 Teelöffel leichte Sojasauce

2 Teelöffel dunkle süße Sojasauce

2 Teelöffel Zucker

150ml Wasser

4 EL Erdnuß oder Sesamöl

Damit das Pad Krapow den richtigen Geschmack hat, muss man die richtige Art von Basilikum verwenden. Krapow Basilikum hat einen starken würzigen Duft, ähnlich wie Nelken oder Zimt. Nicht Horapah oder normalen Basilikum verwenden, er hat völlig den falschen Geschmack.

Damit Ihr Pad Krapow den richtigen Geschmack hat, müssen Sie wirklich die Art von Basilikum verwenden, die wir Krapow nennen. Krapow hat einen ähnlichen Geschmack wie Holy Basil. Es hat einen starken würzigen Duft, ähnlich wie Nelken oder Zimt. Verwenden Sie nicht Horapah, die andere Art von Basilikum, die in der thailändischen Küche verwendet wird und allgemein als thailändisches Basilikum bezeichnet wird. Das hat völlig den falschen Geschmack.

Die Blätter vom Basilikum abzupfen und die Bohnen putzen und in 1 cm Stücke schneiden. Knoblauch und Chilischoten mit einem Mörser zerdrücken oder klein hacken.

Das Öl in einen Wok oder eine große Pfanne geben. Bei mittlerer bis hoher Hitze den Knoblauch und die Chilis 30 Sekunden rösten.

Das gehackte Fleisch in die Pfanne geben und gut mit den Chilis und dem Knoblauch vermischen. Etwa 2 Minuten braten oder bis der größte Teil der rosa Farbe vom Fleisch verschwunden ist und man merkt, dass es fast gar ist.

Die Austernsauce und die helle Sojasauce zum Fleisch geben und gut untermischen. 30 Sekunden braten.

Den Zucker und die grünen Bohnen in die Pfanne geben und gut umrühren. Braten bis der Zucker vollständig geschmolzen ist.

Die dunkle süße Sojasauce in die Pfanne geben und gut untermischen. So lange köcheln lassen bis die FLüssigkeit fast vollständig reduziert ist und das ganze eine dunkelbraune Farbe und zähe Konsistenz bekomme. Diese Bräunung verleiht viel Geschmack.

Mit dem Wasser ablöschen. 30 Sekunden braten, um das Wasser wieder in eine schöne braune Soße zu verwandeln.

Das Basilikum unter schnellem Rühren hinzufügen. Nur ein paar Sekunden kochen lassen, gerade lange genug, damit das Basilikum ein wenig zusammenfällt.

Vom Herd nehmen und mit Thai-Jasmin-Reis und einem Spiegelei servieren.

### **Pad Thai**



Falls man getrocknete Reisnudeln verwendet, diese gemäß den Anweisungen auf der Packung vorbereiten. Dies bedeutet normalerweise, diese etwa 15 Minuten lang bei Raumtemperatur in Wasser einzuweichen und dann gut abtropfen lassen.

Wenn Sie fertig sind, sind die Nudeln flexibel, aber nicht weich. Man sollte diese Falten können, ohne sie zu zerbrechen.

#### • Für die Pad Thai Sauce

- 4 Esslöffel Palmzucker
- 2 Esslöffel Tamarindenpaste
- 2 Esslöffel frischer Limettensaft
- 2 Esslöffel Reisessig
- o 3 Esslöffel Thai Fischsauce
- 1 Esslöffel Sriracha Sauce

#### Für das Pad Thai

- o 300g Reisnudeln (in getrocknetem Zustand in Wasser eingeweicht)
- 16 kleine Garnelen
- 200g Hähnchenbrust (in kleine Würfel geschnitten)
- o 200g fester Tofu (in kleine Würfel geschnitten)
- o 4 Esslöffel süßer eingelegter Rettich
- 2 Hühnereier
- 8 große Knoblauchzehen
- 100g Sojasprossen
- 10 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Tasse trocken geröstete Erdnüsse
- 4 Esslöffel Ernusßöl

Wenn man Palmzucker verwendet, der in einem großen Würfel oder einer großen Stück ist, sollte man diesen in sehr kleine Stücke schneiden/brechen, damit er schnell schmilzt.

Palmzucker, Tamarindenpaste, Limettensaft, Essig, Fischsauce und scharfe Siracha-Sauce in einer kleinen Pfanne erhitzn. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis der Zucker schmilzt und alles zu einer dicken und Sauce verschmilzt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden.

Das Helle der Frühlingszwiebeln in scheiben schneiden.

Knoblauch hacken. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.

Den süßen eingelegten Rettich unter reichlich Wasser abwaschen, abtropfen lassen und klein hacken.

Das Öl in einem großen Wok oder einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch unter Rühren leicht anbraten.

Huhn, Garnelen, den Tofu und den eingelegten Rettich hinzugeben. Rühren und braten, bis das Huhn etwa zur Hälfte gar ist.

Alles auf eine Seite der Pfanne schieben und die Eier im offenen Raum braten. Es sollten ganze Eistücke sein, also rühren Sie das Ei nicht um, bis es fast fertig ist. (Wir wollen KEIN Rührei ;-)) Wenn die Eier fest sind, diese in kline Stücke zerteilen/zerrupfen.

Nun alles gut umrühren und weiter braten, bis das Huhn vollständig durch ist.

Die Nudeln dazugeben und bei schwacher Hitze ziehen lassen bis sie weich sind.

Wenn die Nudeln weich genug sind, die Sauce dazugeben. Vorsichtig Rühren bis alles gut vermischt ist.

Das ganze langsam Köcheln und vorsichtig rühren, bis die gesamte Sauce und die Öle gut in die Nudeln aufgenommen sind und alles braun und brutzelnd aussieht.

Die Sojasprossen und Zwiebeln in die Mitte der Nudeln legen. Die Nudeln vorsichtig von der Seite nach oben Falten, so dass eine Tasche entsteht, in der das Gemüse in den Nudeln dampfgarend wird.

Jetzt etwa 2 Minuten lang nicht rühren. Einfach brutzeln und dämpfen lassen Sie diese Tasche mit Sprossen und Frühlingszwiebeln. Etwa die Hälfte der gehackten Erdnüsse darüber streuen. Herd ausschalten und rühren damit sich die Erdnüsse vermischen.

Mit einem Sojasprossen etwas Frühlingszwiebel oder Schnittlauch, Limettenschnitzen, gemahlenem Chili garnieren und servieren.

# **Thai-Chicken-Curry**



Je 100 g	rote und gelbe Paprika	200 g	Zucchini
Ŭ	Spitzkohl	4 Stängel	Zitronengras
80 g	Ingwer	4 EL	Rapsöl
1 EL	rote Currypaste		Zucker
	Salz	60 ml	Sojasauce
3 EL	Austernsauce	600 ml	Kokosmilch
400 g	Hähnchenbrust	600 g	gekochter Reis
1	Bio-Zitrone	5 Stängel	Koriandergrün
30 g	geröstete Sesamsamen		

- Paprika und Zucchini waschen, putzen, Paprika in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden.
- Das Zitronengras anschlagen, den Ingwer schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Zitronengras, Ingwer und Currypaste darin anbraten. Etwas Zucker dazu geben und nach 1 Min. mit Sojaund Austernsauce ablöschen. Die Kokosmilch dazu geben und bei kleiner Hitze ziehen lassen.
- Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, salzen, leicht zuckern und zusammen mit dem Gemüse in die Kokosmilch geben. Zugedeckt 5-7 Min. leicht köcheln lassen.
- Inzwischen den Reis erhitzen. Entweder in einem Dämpfeinsatz über siedendem Wasser oder etwas Wasser in einen Topf geben (der Boden sollte gerade bedeckt sein) und den Reis hinein füllen. Den Deckel auflegen, einmal aufkochen, vom Herd nehmen und wenige Minuten ziehen lassen.
- Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Koriander abbrausen und fein schneiden. Das Curry vor dem Anrichten mit Zitronensaft und -schale abschmecken, Zitronengras und Ingwer entfernen, Koriander darüber streuen. Den Reis mit Sesam mischen und dazu servieren.

### **Thai-Ente**



**4** Entenkeulen 1/2 Bund Koriandergrün

1 Dose Kokosmilch (400 g)

6 Knoblauchzehen 3 EL Sojasauce

2 EL Honig Salz

Pfeffer

**1 EL** rote Currypaste **150 g** Cocktailtomaten

**1 Bund** Basilikum **2 EL** Limettensaft

1. Entenkeulen mit einem Messer und der Geflügelschere halbieren oder dritteln. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen, hacken. Beides mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer im Blitzhacker fein zerkleinern, Entenstücke damit einreiben. 2-3 Std. ziehen lassen.

Schmortopf oder Wok erhitzen, Entenstücke darin rundherum gut anbraten. Kokosmilch mit Currypaste zugeben und gut verrühren. Bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 1 Std. schmoren.

Tomaten waschen und halbieren. Basilikum etwas kleiner zupfen. Beides unter die Sauce mischen und erwärmen, mit Salz und Limettensaft abschmecken.

### Thailändische Wokpfanne mit Kokosmilch



Dieses Rezept lässt sich sehr vielfältig variieren, je nachdem welche Fleischsorte, welches Gemüse und welche Currypaste man wählt (Achtung! Die rote Currypaste ist die schärfste!!!). Einfach "frei Schnauze" kombinieren!

Die Thai-Zutaten (Sesamöl, Thai-Basilikum, Currypaste,) bekommt man im Asia-Laden. Kokosmilch und Sambal bekommt man auch schon in normalen Supermärkten.

Das Fleisch in mundgerechte Streifen oder Stücke schneiden und mit 2 EL Sesamöl, der Sojasoße und dem Sambal marinieren, beiseitestellen und ziehen lassen.

#### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hähnchenbrust oder Schweineschnitzel

2 EL Sojasauce

4 EL Sesamöl

1 TL Sambal Oelek

**2 EL** Thai-Currypaste nach Belieben rot, gelb oder grün

1/2 **Bund** Thai-Basilikum oder normales
Basilikum

2 Karotte(n)

300 g Buschbohnen, frische

**300 g** Pilze nach Wunsch (z.B. Shiitake und Champignons)

1 Dose/n Kokosmilch

In der Zwischenzeit das Gemüse und die Pilze putzen und klein schneiden (wer faul ist kann auch Tiefkühl-Gemüse verwenden). Gut geeignet sind z.B. auch Brokkoli und Blumenkohl.

Die Blätter vom Basilikum abzupfen, abspülen und trocken schütteln.

2 EL Sesamöl im Wok erhitzen. Machen Sie den

"Stäbchentest": Halten Sie ein Holzstäbchen in das heiße Öl. Das Öl muss am Stäbchen anfangen zu sieden, erst dann hat das Öl die richtige Temperatur erreicht.

Nun die Basilikumblätter zum heißen Öl geben und kurz "frittieren". Mit einem Schöpflöffel herausfischen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Jetzt das Fleisch mit Marinade zum Öl geben und rundherum anbraten. Dann das Gemüse hinzugeben und ebenfalls kurz knackig anbraten. Die Currypaste unterrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 10 min. köcheln lassen, das Gemüse sollte bissfest bleiben.

Dazu passt am besten original Thai-Duftreis oder Basmati-Reis!!

Reis und Kokospfanne portionsweise auf Tellern anrichten und mit dem frittierten Basilikum bestreuen.

Wer's nicht so scharf mag, sollte Sambal und Currypaste lieber etwas vorsichtiger dosieren oder den Sambal ganz weglassen.

Wenn die Soße nicht sämig genug wird: Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse glatt rühren und vorsichtig zur kochenden Soße geben und kräftig rühren. Nicht zuviel, die Soße dickt sofort nach!

Verdünnen immer ausschließlich mit Wasser, nicht mit Milch oder Sahne!

# Thai-Red-Curry für mehrere Variationen

### ein Grundrezept direkt aus einer thailländischen Küche



Dieses Grundrezept kann je nach Lust und Laune durch Variieren des Fleisches (z. B. Hühnerbrust, Putenbrust, Rinderlende oder Schweinefilet) oder mit Fischfilet oder Garnelen und mit verschiedenem Gemüse (z. B. Bambussprossen in Streifen, Sojabohnenkeimlinge, Karotten, Babymais, Zuckerschoten, Thai-Auberginen, Pak Choi o. a.) zu immer neuem Genuss-Erlebnis führen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Es eignet sich auch für Vegetarier, da man es auch ausschließlich mit vielem verschiedenem Gemüse zubereiten kann.

Das Gericht muss nicht im Wok zubereitet werden, es geht genauso gut in einem breiten Topf, da es "Suppencharakter" hat.

Die Currypaste im heißen Öl sautieren, kurz mit etwas Wasser ablöschen, nach und nach die Kokosmilch dazugeben und immer erst gut verrühren, bevor man mehr dazugibt (bringt eine sehr schöne rote Farbe). Das vorgesehene Fleisch (Fisch oder Garnelen) in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist. Garnelen brauchen nur sehr kurze Zeit!

#### Zutaten für 4 Portionen:

300 g Fleisch oder Fisch nach Wahl

1 EL Currypaste, rote

1 kl. Glas Wasser

400 ml Kokosmilch

800 g Gemüse nach Wahl

2 EL Fischsauce

2 EL Sojasauce, helle

1 EL Palmzucker oder brauner Rohrzucker

Peperoni, rot oder grün, schräg geschnitten

2 Chilischote(n), kleine scharfe (nach Belieben)

Thai-Basilikum, frisch aus dem

6 Blätter Asialaden, kein europäisches
Basilikum!

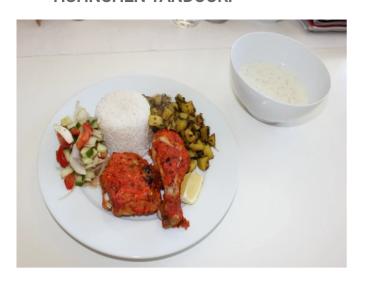
2 EL Rapskernöl oder Erdnussöl

Das in Streifen geschnittene Gemüse der Wahl (egal welches und wie viele Sorten) dazugeben und alles wieder zum Kochen bringen. Alles sollte bissfest bleiben und die Farbe behalten (Pak Choi oder Chinakohl erst kurz vor Ende dazugeben).

Mit der Fischsauce, der hellen Sojasauce und dem Palmzucker abschmecken. Thai-Basilikum-Blätter und Peperoni dazufügen, eine Minute weiterkochen. Nach Belieben und Schärfe-Empfinden die kleingeschnittenen Chili-Röllchen einstreuen.

Das Gericht heiß mit Reis (Basmati, Jasminreis oder thailändischer Duftreis) servieren, als Variation kann man auch roten Reis aus dem Asialaden probieren.

### HÜHNCHEN TANDOORI



1.25	kg	Hühnerkeulen
2	TL	Paprikapulver
2	TL	Meersalz
375	ml	Joghurt (griechisches)
2	TL	Chilipulver
1	Stk	Ingwerwurzel (5 cm)
2	Stk	Knoblauchzehen
12	Stk	Kardamomhülsen
1	Prise	Safran
1	TL	Kreuzkümmel
1	Stg	Zimt
0.5	TL	Nelken
2	EL	Essig
50	g	Ghee
1	Stk	Zitrone (Spalten)
6	Zweig	Minze

- Die gewaschenen Keulen gut abtrocknen und mit Paprika und Salz einreiben und vier schräge Einschnitte machen. Joghurt mit Chili, Ingwer und Knoblauch mischen. Kardamom, Safran, Kümmel, Zimt und Nelken in der Gewürzmühle zu Pulver mahlen und in die Joghurtmarinade rühren.
- Das Fleisch so in die Marinade tauchen, daß es vollständig bedeckt ist, dann 1/2 Std. oder über Nacht kühl stellen. Das Backrohr mit Bratblech auf 200°Ober-/Unterhitze vorheizen, das Blech mit Ghee einstreichen, das restliche Fett mit Essig mischen und die Keulen damit beträufeln.
- Das Blech in eine der oberen Einschubleisten schieben und das Fleisch etwa 30-40 Min. garen, je nach Größe der Schlegel. Bei der Garprobe sollte der austretende Saft durchsichtig sein.

Das Hühnchen mit frischer Minze, eingelegten Limonen oder würzigem Chutney, Pilaw-Reis oder mild duftendem Brot servieren.

### HÜHNCHEN-CURRY



- 1 Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, Kardamom und Curryblätter im Mörser zerstoßen.
- 2 Butter in heißen Wok geben (nicht braun werden lassen).
- 3 Senfkörner und Zimtstange hineingeben (Achtung Senfkörner können aufplatzen).
- Zwiebel, Knoblauch und Chilis anschwitzen und Gewürze aus dem Mörser zugeben.
- 5 Die Paprikastücke anbraten.
- Hühnchenfleisch darin kurz von allen Seiten anbraten (die Pfanne muss heiß genug sein, nach Bedarf vorher noch Butter zugeben).

- 10 g Butter
- 1 Prise Cumin (Kreuzkümmel)
- 2 EL Curry, gemahlen
- 10 Bl Curryblätter, getrocknet
- 3 Stk frische Chilli (+/- Kerne)
- 500 g frisches Hühnchenbrust in aroßen Würfeln
  - 2 Prise Kardamom
  - 3 Stk Knoblauchzehen, fein gehackt
  - 1 g Koriander, ganz
  - 2 Stk mittelgroße Zwiebeln, grob gehackt
  - 2 Stk Nelken
  - 4 Stk Paprika aller Farben, groß gewürfelt
  - 1 Prise Salz
  - 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen
  - 2 g Senfkürner, ganz
  - 1 Dose Tomaten
  - 1 Schuss Wasser
  - 1 Stg Zimt
  - 1 Prise Zucker nach Bedarf (macht das Curry würz
- 7 Currypulver einrühren (etwa 1 Esslöffel für 2 Personen, lieber am Ende nochmal abschmecken) und evtl. eine Prise Zucker beigeben.
- 8 Tomaten aus der Dose einrühren (1-2 Dosen je nach Geschmack, Balti-Style: frische Tomaten am Schluss beigeben schmeckt saurer).
- 9 Wasser hinzugeben und reduzieren lassen (Deckel drauf, leichte Hitze) für etwa 20 Minuten.
- Den frischen Koriander und (optional) Kokosnußmilch (macht das Curry cremiger und weniger scharf) kurz vor Ende der Kochzeit einrühren.

Orientalisch gefüllte Paprika mit Joghurtsauce 5 große Paprikaschoten



5 große Paprikaschoten 500g Rinderhackfleisch 1 große Zwiebel 2 Zehen Knoblauch 2 Bund Petersilie 250g Reis 100g Datteln 1 Liter passierte Tomaten 500g türkischer Joghurt Olivenöl 2 El Butterschmalz 1 Lobeerblatt 1/2 Tl Saffran 2 Tl Kreuzkümmel (Cumin) 1 Tl Piment 2 Tl Paprikapulver Edelsüß

Salz und Pfeffer

1 Tl Zimt

Datteln klein hacken.

Einen kleinen Topf mit 2 El Butterschmalz eritzen. Dann den Reis mit den Datteln anbraten und mit ca. 400 – 500 ml Wasser ablöschen. Den Reis salzen, Saffran und Lorbeer dazuu geben und auf kleiner Flamme bissfest garen. Beiseite stellen und warm halten.

Die passierten Tomaten mit 1 Tl Kreuzkümmel, 1/2 Tl Zimt, 1/2 Tl Piment und Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel sehr fein hacken.

Hack mit der Zwiebel krümelig braten. In der Zwischen zeit die Paprika abwaschen einen Deckel abschneiden und das Innenleben und Kerngehäuse entfernen.

Ein Drittel des Reis mit dem Hack mischen 1 Tl Kreuzkümmel, 1/2 Tl Piment, 2 Tl Paprikapulver und 1/2 Tl Zimt würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie hacken und ebenfalls unterheben.

Paprikaschoten damit füllen.

Die Paprikaschoten in eine Ofenform stellen, mit den gewürzten passierten Tomaten begießen und alles bei 180° Umluft für 45 min. in den vorgeheizten Ofen geben.

Joghurt plus Salz und Knoblauch mit einem Pürierstab schaumig rühren und vor dem Servieren mit Rosenpaprikapulver bestreuen.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit dem der Joghurtsauce und dem restlichen Reis servieren.

# **Rotes Thai-Fischcurry**



**700 g** festes Fischfilet (z. B. Rotbarsch)

1 ½ EL neutrales Öl (z. B. Erdnussöl)

**400 ml** Kokosmilch

- 1 ½ TL Zucker
- 1 kleines Bund Koriandergrün
- **2 EL** frisch gepresster Limettensaft
- 2 EL rote Thai-Currypaste
- **2 TL** Fischsauce

Salz

1 kleines Bund Thai-Basilikum



Den Fisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden, dann mit 1 EL Limettensaft beträufeln.



Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Currypaste dazugeben und unter Rühren 3 Min. braten, mit Kokosmilch ablöschen und 10 Min. einkochen lassen.



Mit dem restlichen Limettensaft, Fischsauce, Zucker und Salz abschmecken. Die Fischwürfel dazugeben und bei kleiner Hitze in 5-6 Min. gar ziehen lassen.



Das Koriandergrün und das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Das fertige Curry mit den Koriander- und Basilikumblättern bestreuen.

# **Rotes Thai-Hühnercurry**



**4** Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)) Salz

2 EL rote Thai-Currypaste

2 grüne Chilischoten½ Bund Koriandergrün

2 TL Zucker

**1 EL** neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

400 ml Kokosmilch (Dose nicht schütteln)

2 rote Paprikaschoten½ Bund Thai-Basilikum

2 TL Fischsauce

- Hähnchenkeulen häuten, dabei das sichtbare Fett entfernen. Die Keulen an den Gelenken mit einem Messer trennen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundum in 5 Min. goldbraun braten, herausnehmen und salzen. Das Bratfett weggießen.
- Die Pfanne erneut erhitzen, die dicke Sahne der Kokosmilch mit der Currypaste darin aufkochen lassen. Übrige Kokosmilch dazugießen und aufkochen lassen. Die Hähnchenteile hinzufügen und ca. 25 Min. köcheln lassen, dabei öfter wenden.
- Paprika- und Chilischoten halbieren, putzen und waschen. Paprikahälften in 1 × 2 cm große Stücke schneiden, Chilis fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln, kleine Basilikumblätter ganz lassen, größere zerrupfen. Korianderblätter abzupfen. Paprikastücke zum Fleisch geben und in 4-5 Min. bissfest garen. Das Curry mit Fischsauce, Zucker und Salz abschmecken, mit Kräutern und Chiliwürfeln bestreuen.

### Reis mit Thai-Gemüse



Salz

- 2 Knoblauchzehen
- 6 Mini-Maiskölbchen (Glas)
- **50 g** Zuckerschoten
  - 2 Chinakohlblätter (ca. 100 g)
- 2 EL neutrales Öl
- 2 EL Austernsauce
- 1 EL Tamarindenpaste
- 150 g Basmatireis
- **1 Stück** frischer Ingwer (ca. 2 cm)
  - 1 Möhre
  - 1 rote Paprikaschote
  - 2 Frühlingszwiebel
  - 1TL brauner Zucker
  - **1EL** Fischsauce Pfeffer
- In einem Topf 300 ml Wasser mit ¼ TL Salz aufkochen. Den Basmatireis einstreuen und aufkochen. Dann bei schwächster Hitze in ca. 20 Min. zugedeckt garen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat (s. Grundrezept S. 10). Dann den Reis mit der Gabel auflockern.
- Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Die Maiskölbchen abtropfen lassen und längs halbieren. Die Möhre putzen, mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
- Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Kohlblätter putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.
- Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Möhren, Zuckerschoten, Paprika und Maiskölbchen darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Zucker, Austernsauce und Fischsauce unterrühren. Sobald das Gemüse bissfest ist, Tamarindenpaste, Chinakohl und Frühlingszwiebeln hinzufügen. 3 EL Wasser dazugeben und alles ca. 1 Min. weitergaren. Umrühren und mit Pfeffer abschmecken. Das Thai-Gemüse mit dem Reis anrichten.

# Thai-Red-Curry für mehrere Variationen

### ein Grundrezept direkt aus einer thailländischen Küche



Dieses Grundrezept kann je nach Lust und Laune durch Variieren des Fleisches (z. B. Hühnerbrust, Putenbrust, Rinderlende oder Schweinefilet) oder mit Fischfilet oder Garnelen und mit verschiedenem Gemüse (z. B. Bambussprossen in Streifen, Sojabohnenkeimlinge, Karotten, Babymais, Zuckerschoten, Thai-Auberginen, Pak Choi o. a.) zu immer neuem Genuss-Erlebnis führen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Es eignet sich auch für Vegetarier, da man es auch ausschließlich mit vielem verschiedenem Gemüse zubereiten kann.

Das Gericht muss nicht im Wok zubereitet werden, es geht genauso gut in einem breiten Topf, da es "Suppencharakter" hat.

Die Currypaste im heißen Öl sautieren, kurz mit etwas Wasser ablöschen, nach und nach die Kokosmilch dazugeben und immer erst gut verrühren, bevor man mehr dazugibt (bringt eine sehr schöne rote Farbe). Das vorgesehene Fleisch (Fisch oder Garnelen) in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist. Garnelen brauchen nur sehr kurze Zeit!

#### Zutaten für 4 Portionen:

300 g Fleisch oder Fisch nach Wahl

1 EL Currypaste, rote

1 kl. Glas Wasser

400 ml Kokosmilch

800 g Gemüse nach Wahl

2 EL Fischsauce

2 EL Sojasauce, helle

1 EL Palmzucker oder brauner Rohrzucker

Peperoni, rot oder grün, schräg geschnitten

2 Chilischote(n), kleine scharfe (nach Belieben)

Thai-Basilikum, frisch aus dem

6 Blätter Asialaden, kein europäisches
Basilikum!

2 EL Rapskernöl oder Erdnussöl

Das in Streifen geschnittene Gemüse der Wahl (egal welches und wie viele Sorten) dazugeben und alles wieder zum Kochen bringen. Alles sollte bissfest bleiben und die Farbe behalten (Pak Choi oder Chinakohl erst kurz vor Ende dazugeben).

Mit der Fischsauce, der hellen Sojasauce und dem Palmzucker abschmecken. Thai-Basilikum-Blätter und Peperoni dazufügen, eine Minute weiterkochen. Nach Belieben und Schärfe-Empfinden die kleingeschnittenen Chili-Röllchen einstreuen.

Das Gericht heiß mit Reis (Basmati, Jasminreis oder thailändischer Duftreis) servieren, als Variation kann man auch roten Reis aus dem Asialaden probieren.

### Süß - saure Soße



Zuerst Ananas abtropfen lassen. Den Saft auffangen, er wird später noch benötigt. Die Ananasringe in Stücke schneiden. (Nehmen Sie nicht Ananas in Stücken. Meist ist sie zu grob in Stücke geschnitten und die Qualität bei den Scheiben ist besser.) Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Dann Essig, Zucker, Salz, Tomatenmark, Sojasoße und Sesamöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Speisestärke zuerst eine einer Schale mit ein wenig Wasser anrühren, bis alle Klümpchen weg sind, dann zu der Mischung in den Topf geben. Wenn die Bindung der Soße anzieht, mit Ananassaft auffüllen.

Dann die Ananasstücke und die grüne Paprika dazugeben und bei mittlerer Temperatur mitköcheln. Gelegentlich umrühren, damit die Soße nicht anbrennt. Je nach gewünschter Konsistenz und Süße noch etwas Ananassaft oder Wasser hinzufügen.

- 6 EL Essig
- 6 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Öl (Sesamöl)
- 2 EL Speisestärke
- 1 Dose Ananas in Scheiben
  - 1 Paprikaschote(n), grün

# Gemüse Massala



# Zutaten (für 6 Personen)

- 1 kleiner Blumenkohl
- 4 Tomaten
- 3 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 150g Erbsen
- 2 Zwiebeln
- 6 grüne Chilis
- 1 TL Salz
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver

# Zubereitung des Gemüse Massala

Zunächst den Blumenkohl, die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Erbsen mischen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln und die grünen Chilis klein schneiden und untereinander mischen. Den Knoblauch schälen und im Mörser zerkleinern.

Das Senföl stark erhitzen und den Kreuzkümmel dazugeben. Die Gemüsemischung aus Schritt eins dazugeben, gut umrühren und weiter erhitzen. Den zermahlenen Knoblauch dazugeben, mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz würzen.

Ein wenig Wasser dazugeben und unter ständigem Rühren für 10 bis 15 Minuten kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Die zerkleinerten Tomaten und den frischen Koriander dazugeben und fünf weitere Minuten kochen.

Mit Bathura oder Chapata Fladenbrot servieren.

# Exotische Hähnchen-Nuss-Bowl



#### Für den Reis:

- 200 g Sushireis (japanischer Rundkornreis)
- 2 EL Reisessig
- 2 TL Zucker, Salz

#### Für die Nüsse:

- 1 EL Honig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sesam
- 100 g Macadamianusskerne

#### Für das Hähnchen:

- 400 g Hühnerbrustfilet
- 3 EL Honig
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL Limettensaft
- 1 EL Perilla (Shiso; Asien- Laden; wahlweise Furikake- Gewürzmischung)
- 1 frischer Maiskolben
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g junges Weißkraut
- ½ gelbe Mango
- ½ Nori-Blatt
- 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer
- **1.** Den Reis laut Packungsangabe zubereiten. Backrohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Honig, Sojasoße und Sesam in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Die Nüsse dazugeben, gut vermischen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. In ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2. In der Zwischenzeit die Hühnerbrust abwaschen, trocken tupfen und waagerecht halbieren. Honig, Sojasoße, Limettensaft und Perilla in einer Schale verrühren. Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit 3 EL der Marinade vermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Die restliche Marinade für das Kraut aufbewahren.
- **3.** Den Maiskolben waschen und die Enden gerade abschneiden. Den Kolben in 6 gleich große, 2–3 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Das Kraut waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit der beiseitegestellten Marinade vermischen und ziehen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch nah am Kern abschneiden, dann ca. 1 cm groß würfeln. Das Nori-Blatt längs halbieren, übereinanderlegen und in feine Streifen schneiden.
- **4.** In einer Grillpfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Mais darin ca. 2 Minuten rundherum anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren für 2 Minuten anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen.
- Das restliche Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, in die Pfanne legen und von jeder Seite bei schwacher Hitze 1–2 Minuten braten. Herausnehmen, übereinander auf ein Stück Alufolie legen und darin eingewickelt 3 Minuten ruhen lassen.
- **5.** Reis auf zwei Bowl-Hälften verteilen und das Kraut danebengeben. Die Hähnchenbrust auspacken, ausgetretenen Fleischsaft über den Reis gießen. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mittig in einem Streifen zwischen Reis und Kraut setzen. Mais und Zwiebeln auf den Reis, Mango auf den Kohl setzen. Die Nüsse gleichmäßig darüberstreuen. Fleisch mit den Nori-Streifen garnieren und sofort servieren.