

Kochkurs „Reise durch Asien“ am 05.11.2021

Dieses Rezept gehört: _____

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Laotischer Salat von Garnelen mit Baguette

8 Riesengarnelen
2 EL Öl zum Braten
4 EL Fischsauce
1 EL Sojasauce
1 EL Sweet Chili Sauce
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund frische Minze
4 Kaffir-Limettenblätter
2 Schalotten
2 Frühlingszwiebeln
2 rote kleine Chilis
Saft von 2 Limetten
4 Cherrytomaten
1/2 Gurke
1 Baguette

Garnelen schälen, ggfs. entdarmen und der Länge nach halbieren. Knoblauch fein hacken. Fischsauce, Sojasauce und Sweet Chili Sauce in einer Schüssel miteinander verrühren. Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und die Garnelen darin knusprig und 2 Minuten sehr scharf anbraten. Den Knoblauch hinzugeben und etwa 30 Sekunden mitbraten. Die Saucenmischung hinzugeben und die Pfanne sofort vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Karotten in dünne Streifen hobeln. Limettenblätter in dünne Streifen schneiden. Schalotten in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln und Chilis in dünne Ringe schneiden. Minze vom Stiel entfernen und grob zupfen. Koriander mit Stiel grob hacken. Tomaten halbieren. Die Gurke halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in die Schüssel geben. 2 EL Fischsauce und Limettensaft hinzufügen und vorsichtig durchmischen. Das Baguette im Backofen bei 160 °C knusprig backen und aufgeschnitten dazu servieren.

Vietnamesische Pho Bo Nudelsuppe

Rinderbrühe
40 g geschälter Ingwer, in 6 Stücke geschnitten
350 g Schalotten, grob geschnitten
4 Sternanis
2 Zimtstangen
8 Nelken
½ TL Fenchelsamen
1 kg Suppenfleisch vom Rind
2 Stück Stangensellerie, grob geschnitten
2 Karotten, grob geschnitten
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Salz

Ingwer und Schalotten auf einem Schneidebrett mit einer Pfanne oder einem Nudelholz zerdrücken. Eine Pfanne erhitzen und Sternanis, Nelken, Pfefferkörner, Zimtstangen und Fenchelsamen hineingeben und für ein paar Sekunden anrösten, bis diese Farbe annehmen und schön duften, dann herausnehmen und zur Seite stellen. Schalotten und Ingwer in die heiße Pfanne geben, ca. 10 Minuten toasten und herausnehmen. Das Fleisch in einen großen Topf geben und mit 5 Litern Wasser auffüllen. Alle Zutaten hinzugeben und langsam zum Kochen bringen. Ca. 3 -5 Stunden sanft

köcheln lassen. Je länger, desto besser. Danach durch ein Sieb mit Tuch passieren.

Pho Bo (große Portion)

800 ml Rinderbrühe
300 g Reismudeln 0,5 cm breit
½ Bund Thai Basilikum
½ Bund Minze
½ Bund Koriander
1 rote Chili, dünn geschnitten
2 Limetten in Stücke geschnitten
8 Frühlingslauch
100 g Mungobohnensprossen
6 EL Fischsauce
2 EL Sojasauce

Die Brühe zum Kochen bringen.
Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Frühlingslauch in weiße und grüne Stücke trennen und klein schneiden. Den weißen Teil zusammen mit der Fischsauce an die Brühe geben. Die Kräuter grob hacken und mit Chili und Limetten in die Suppenteller geben. Die Nudeln abgießen und auf die Suppenteller verteilen. Die Sprossen und den grünen Teil der Frühlingszwiebel oben drausetzen. Die heiße Brühe darüber gießen.

Pfannengerührtes grünes Thai - Hähnchencurry mit Auberginen und Jasminreis

Thai-Curry

2 grüne Thai Auberginen
8 Cherrytomaten
1 EL Kokosfett
2 EL grüne Currypaste (siehe Kasten)
100 ml Kokosmilch
350 g Hähnchenbrust, in 2 cm Stücke
1 EL Fischsauce
2 TL Kokosblütenzucker
4 Kaffir-Limettenblätter
1 rote Peperoni
Saft von 1 Limette
½ Bund Thai Basilikumblätter ohne Stil

Die Aubergine in 6 Ecken schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Currypaste darin etwa 2 Minuten duftend anrösten. 3 EL der Kokosmilch und die Hähnchenstücke hinzugeben und ca. 4 Minuten unter ständigem Rühren braten. Die restliche Kokosmilch hinzugeben. Die Fischsauce und den Kokosblütenzucker einrühren und köcheln lassen. Die Auberginen, Tomaten, Peperoni und Limettenblätter hinzugeben und ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Limettensaft einrühren und mit dem Basilikum bestreuen.

Grüne – Currypaste

8 schwarze Pfefferkörner
1 Prise Salz
3 Zitronengrasstängel
15 g Galgant oder Ingwer
6 grüne Chilis
3 Kaffir-Limettenblätter
50 g Knoblauch
100 g Schalotten
1 TL Shrimppaste

Zitronengras schälen und die beiden Enden entfernen. Galgant oder Ingwer schälen und fein hacken. Chilis entkernen und fein hacken. Limettenblätter fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Pfefferkörner mit dem Salz im Mörser zu einem feinen Pulver mahlen und nach und nach die gehackten Zutaten sowie die Shrimppaste hinzugeben und zu einer geschmeidigen Paste stoßen.

Jasminreis

200 g Reis
400 ml Wasser
1 Limettenblatt
1 Scheibe Ingwer

Reis mehrmals mit kaltem Wasser gut abwaschen. Dann einen Topf mit Wasser, Limettenblatt, Ingwer und ggf. Chilischote aufkochen, den Reis einrühren und 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Deckel

1 kleine Chilischote (optional)
1 Prise Salz

daraufsetzen und etwa 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Crème Brûlée mit Kaffir-Limette und Zitronengras mit Gewürzkruste und Passionsfruchtsorbet

Crème Brûlée

90 g Zucker
150 ml Sahne
150 ml Milch
5 Eigelbe
1 Vanilleschote
4 Kaffir-Limettenblätter
fein abgeriebene Schale (nur das Grüne) von 1 Limette
1 Stängel Zitronengras

Zum Bestreuen:

1 EL Rohrzucker
1 Kapsel Kardamom
5 schwarze Pfefferkörner
½ TL Koriandersamen

Zucker, Milch und Sahne mit Zitronengras und Limettenblättern einmal aufkochen und etwas ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren, die Eigelbe hinzugeben und mit dem Stabmixer durchmischen.

Durch ein feines Haarsieb passieren, die Limettenschale hinzugeben und in Förmchen abfüllen. Auf ein Backblech stellen und mit Klarsichtfolie abdecken. Im Backofen bei Ober - Unterhitze 95 °C ca. 40 – 50 Minuten garen (im Dampfgarer ca. 30 Minuten).

Die Crème Brûlée dann kalt stellen, damit sie schön durchkühlt.

Die Gewürze im Mörser fein mahlen, mit dem Rohrzucker mischen und die Crème damit bestreuen. Den Rohrzucker dabei etwa 2 Minuten einwirken lassen und dann den überschüssigen Zucker wieder abgießen. So ergibt sich eine tolle Kruste. Mit einem Flämmer langsam abflämmen oder im Backofen unter dem Grill gratinieren.

Passionsfruchtsorbet

200 ml Läuterzucker
250 g Passionsfruchtsaft
10 g Traubenzucker in etwas Wasser angerührt
1 EL Limettensaft und abgeriebene Schale

Läuterzucker: 100 g Zucker und 100 g Wasser aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit dem Passionsfruchtsaft vermengen und mit dem Limettensaft und der Schale abschmecken. Das aufgelöste Glukosepulver einrühren und die Mischung etwas abkühlen lassen. Dann in die Eismaschine zum Gefrieren geben.

GUTEN APPETIT!
EUER BEN