

Rezepte des Projekts „Asiatische Küche“

Kartoffelcurry mit roten Linsen (Indien)

Für 4 Personen

250 g rote Linsen
Salz
1 TL Kurkumapulver
Cayennepfeffer
500 g festkochende Kartoffeln
2 Tomaten
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
4 EL Ghee (ersatzweise
Butterschmalz)
1 TL Koriander
1/2 TL gem. Kreuzkümmel
1-2 TL rote Currypaste
1 kleiner Bund Koriander

1. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, und in einem Topf mit 1 l Wasser aufkochen. Salz, Kurkuma und 1/2 TL Cayenne-pfeffer hinzufügen und die Linsen bei schwacher Hitze mit schräg aufgelegtem Deckel etwa 10 Minuten garen (die Linsen sollen noch Biss haben). In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer vermischen.

3. Das Ghee in einem Topf zerlassen und die Zwiebelmischung darin an-braten. Koriander, Kreuzkümmel und 1/2 TL Cayennepfeffer darüber stäuben und die Currypaste einrühren. Die Kartoffeln und die Tomaten untermischen. 1/4 l Wasser dazu-gießen, aufkochen und das Gemüse bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Min. garen. Die Linsen dazugeben und 5 Min. fertig garen (eventuell noch etwas Wasser dazugießen).

4. Das Kartoffelcurry mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Koriander waschen und trockenschüt-teln, die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter für die Deko beiseite legen, die restlichen fein hacken und unter das Curry mischen. Das Kartoffelcurry in Schälchen oder auf Tellern anrichten und mit den restlichen Korianderblättern bestreuen. Nach Belieben Pappadam (indischen Linsenfladen), Raita und Cachumber (Salat) dazu reichen.

Spinat-Raita

15 Spinatblätter, gründlich gewaschen
250 ml Joghurt
Salz und Pfeffer
1 Messerspitze gem. Kreuzkümmel
12-15 Rosinen oder 3 Datteln (nach Belieben)
1 Prise Paprikapulver

1. Die Spinatblätter in Streifen schneiden. 250 ml Wasser mit etwas Salz aufkochen lassen und den Spinat 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Den Joghurt aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und gem. Kreuzkümmel würzen. Spinat und Rosinen oder Datteln, nach Belieben vorher in dünne Streifen geschnitten, unterrühren. In einer hübschen Schüssel anrichten und mit Paprikapulver bestäuben.

Klassischer Zwiebel-Tomaten-Salat (Cachumber)

1 mittelgroße Zwiebel
1 mittelgroße Tomate
1/2 grüne Paprikaschote
2 TL Koriandergrün
Limonensaft
Salz

Zwiebel, Tomate, Paprikaschote und Koriandergrün fein hacken. Mit Limonensaft und etwas Salz abschmecken und alles gut miteinander vermischen.

Chapati

300 g Chapatimehl (oder Weizenmehl Type 1050)
2 EL Ghee
1 TL Salz
170 ml Wasser

Alle Zutaten vermischen und mindestens 10 Minuten zu einem glatten, weichen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Teig in etwa 12 gleich große Portionen teilen und diese zu kleinen Kugeln formen. Dies auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu sehr dünnen, runden Fladen ausrollen. Die Fladen nacheinander in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minute backen, bis sie hellbraun sind.

Hähnchencurry mit Ananas (Thailand)

Für 4 Personen

400g Hähnchenbrustfleisch
etwas Speisestärke
200g – 400g feste, geschälte
Ananas
3-4 Zitronenblätter
2 Basilikumzweige
(Bai Horapa)
2 rote Peperoni
400ml Kokosmilch
1 EL rote Currypaste
2-3 EL Fischsoße
1-2 EL Palmzucker
50ml Wasser

1. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Speisestärke wenden. Die Ananas in Würfel schneiden. Die Zitronenblätter waschen, trockentupfen und zerkleinern. Basilikumzweige waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und zerkleinern. Peperoni waschen, Stielansatz entfernen, die Schoten der Länge nach 2-mal halbieren und die Kerne entfernen.

2. Etwa 6-8 EL Kokosmilch mit der Currypaste in einem Wok unter Rühren bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten erhitzen. Das Hähnchenfleisch dazugeben und kurz erhitzen.

3. Ananas, Fischsoße, Zucker und Zitronenblätter dazugeben. Die restliche Kokosmilch unterrühren, wenn notwendig mit etwas Wasser verdünnen. Alles kurz aufkochen lassen. Mit Basilikum abschmecken.

Gemüsecurry mit Kokosmilch (Indien)

Für 4 Personen

je 1 rote und grüne Paprikaschote
je 150g Möhren, Brokkolirösschen
und grüne Bohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30g Ingwer
2 EL Ghee (oder Butterschmalz)
1/2 TL schwarze Senfsamen
1/2 TL Kurkumapulver
1 EL gemahlener Koriander
400ml ungesüßte Kokosmilch
Salz
1-2 TL Chilipulver

1. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Brokkolirösschen in einem Sieb waschen und nach Bedarf noch zerteilen. Die Bohnen putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Ghee in einem Topf zerlassen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Senfsamen, Kurkuma und Koriander hinzufügen und kurz anrösten. Die Kokosmilch dazugießen und mit Salz und Chili würzen.

3. Paprika, Möhren; Brokkoli und Bohnen dazugeben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Das Gemüsecurry noch einmal mit Salz und Chili abschmecken und in Schälchen anrichten. Nach Belieben Raita, Cachumber, Basmatireis oder Reispulao oder Pappadam (indische Linsenfladen) dazu servieren.

Ein einfaches hausgemachtes Curry (Indien)

Für 2 Personen

Gemüsecurry:

500-1000g gemischtes Gemüse, in
Würfel geschnitten Hühnercurry:

2 Hühnerbrustfilet oder 4
Hühnerkeulen oder 6 Hühner-
Unterschenkel

Lammcurry:

300g Lammfleisch zum Schmoren

Fischcurry:

2 Kabeljaufilets von etwa 225g
oder 2 Lachssteaks

Currysauce:

4EL Öl

1 große Zwiebel, sehr fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/2 cm frischer Ingwer, gehackt

1/2 TL gemahlener Koriander

1 Prise gemahlene Gelbwurz

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL Garam Masala

1 TL Paprikapulver

2 Tomaten, gehackt

Salz

gehacktes Koriandergrün

zum Garnieren

1. Das Öl in einem schweren Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur in 20-25 Minuten dunkelbraun anschwitzen. Knoblauch und Ingwer eine Minute mitschwitzen. Gemahlener Koriander zugeben und 1 weitere Minute rühren, dann Gelbwurz, Kreuzkümmel, Garam masala und das Paprikapulver zugeben und 30 Sekunden unter Rühren braten. 250 ml Wasser zugießen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten unterrühren und die Sauce weitere 5 Minuten köcheln lassen.

2. Die Curry- Sauce ist nun fertig. Mit Salz abschmecken. Hühner- oder Lammfleisch, Fisch oder Gemüse zugeben. Zum Hühnercurry 375 ml Wasser, zum Lammcurry 625 ml, 250 ml zum Fischcurry und 500 ml zum Gemüsecurry zugießen und Fleisch (Fisch) und Gemüse gar köcheln. Mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und servieren.

Mit Raita, Chutney, Reis oder Reispulao, Pitta-Brot oder auf Bratscheiben servieren.

Okras in Joghurt (Indien)

für 6 Personen

625ml Sahnejoghurt
5EL Kichererbsenmehl (besan)
2TL gehackter Ingwer
1TL gehackte grüne Chilischoten
etwa 20 kleine Okras (bhindi)
3EL Zucker
Salz
2EL Ghee oder Öl
10 Nelken
Etwa 20 Curryblätter
1 1/2 TL Bockshornkleesamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL Asant

1. Den Joghurt mit einer Gabel aufschlagen und das Kichererbsenmehl unterrühren. Mit einem Liter Wasser gründlich verrühren, es dürfen keine Klümpchen bleiben.

2. Ingwer und Chili zusammen pürieren. Die Okras waschen. Mit einem scharfen Messer den Stielansatz wie einen Bleistift anspitzen, ohne dabei die Schote zu verletzen.

3. Die Joghurtmischung in einen kleinen Topf zum Kochen bringen. Das Ingwer-Chili-Püree einrühren, mit Zucker und Salz (etwa 1EL) abschmecken und die Okras hineingeben.

4. Ghee oder Öl in einem zweiten Topf erhitzen und die Nelken, Curryblätter, Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen darin 30 Sekunden anbraten. Vom Herd nehmen und den Asant zugeben. Sofort die Joghurtmischung unterrühren. Wieder auf den Herd stellen und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Okras gar sind.

Buntes Gemüse mit Tamarindenpaste (Indien)

Für 4 Personen

2 weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten
200 g Möhren
200 g grüne Bohnen
Salz
200 g Blumenkohlröschen
200 g Zucchini
4 Tomaten
4 EL Ghee (ersatzweise
Butterschmalz)
je 1 TL gem. Kreuzkümmel,
Kurkumapulver und Garam
Masala
2 TL schwarze Senfsamen
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Tamarindenpaste
Pfeffer aus der Mühle

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und längs in feine Streifen schneiden.

2. Die Bohnen putzen, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und entkernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

3. Das Ghee in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten, Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala und Senfsamen dazugeben und etwa 2 Minuten anrösten. Das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten braten. Die Brühe dazugießen und die Tamarindenpaste untermischen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze noch 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben Basmatireis dazu servieren.

Bengalisches Reispulao (Ghee Bat) (Indien)

Für 4 Personen

400g Basmatireis
8 EL Ghee (ersatzweise
Butterschmalz)
2 Stück Zimtrinde
4 grüne Kardamomkapseln
2 Lorbeerblätter
5 Gewürznelken
2 EL Rosinen
2 Zwiebeln

1. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser so lange abbrausen, bis das Wasser fast klar ist.

2. 6 EL Ghee in einem Topf erhitzen, darin Zimtrinde, Kardamomkapseln, Lorbeerblätter und Nelken unter Rühren 1–2 Minuten abraten. Den Reis mit den Rosinen zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren anschwitzen, dann 800 ml Wasser zugießen und den Reis bei ganz schwacher Hitze zugedeckt 15-20 Minuten garen, eventuell auf der ausgeschalteten Herdplatte noch nachziehen lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.

3. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in schmale Ringe schneiden. Das übrige Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun und knusprig braten. Den Reis mit einer Gabel auflockern und die Zwiebeln mit dem Ghee vor dem Servieren darüber geben.

Gebratener Gewürzreis (Wok-Kochbuch)

Für 4-6 Portionen

1 Entenbrustfilet (300g),
(ersatzweise Hühner- oder
Putenfilet)
1 rote Paprikaschote
1 walnussgroßes Stück Ingwer
200- 300g geschälte, gegarte
Riesengarnelen
1 Bund Petersilie
250g Langkornreis
Salz
5 getrocknete Tongku-Pilze (oder
Mu-Err-Pilze)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 EL Öl
400g kleine Maiskölbchen (Dose)
4 EL Brühe
1 EL Curry oder 1/2 EL
Currypaste
4 EL Sojasauce
3 Eier

1. Reis in Salzwasser garen, gut ausdämpfen und abkühlen lassen. Pilze im heißen Wasser ca. 20 min. quellen lassen. Entenbrust häuten, Haut und Fleisch getrennt in Streifen schneiden. Paprikaschote würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln. Pilze ohne Stiele in feine Streifen schneiden.

2. Wok erhitzen, 1 EL Öl hineingeben. Entenhaut darin unterrühren und knusprig braten, warm stellen. Fleisch im Wok kräftig anbraten, salzen und ebenfalls herausheben.

3. Weitere 3 EL Öl im Wok heiß werden lassen, dann leicht salzen. Pilze darin ca. 3 min. braten. Paprika kurz mitbraten. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Entenfleisch, abgetropften Mais und Garnelen 2-3 min. unter Rühren mitbraten. Reis untermischen und gut mitbraten. Brühe mit Curry und Sojasauce verrühren und dazurühren.

4. Eier mit einem EL Wasser und Salz verquirlen. Restlichen EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Eiermasse hineingeben und stocken lassen. Auf einem Teller gleiten lassen, aufrollen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, die Blättchen hacken. Mit der Entenhaut und der Eierstreifen über dem Reis verteilen.

Fleisch und Gemüse lässt sich gut austauschen oder ergänzen, z.B. durch Ananasstücke. Gut passt auch Staudensellerie. Statt der Petersilie passt auch Koriander und / oder Thaibasilikum.

Frühlingsreis mit Ei (Wok-Kochbuch)

Für 4 Personen

250g Putenbrustfilet
200g grüner Spargel
200g Zuckerschoten oder Paprika
200g Zucchini
200g Champignons
3 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 Bund Basilikum
200g Langkornreis
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 Eier
4 EL Öl
30g Butter
1 unbehandelte Zitrone
(abgeriebene Zitronenschale und 2 EL Saft)

1. Reis mit 400ml Salzwasser aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Vollständig erkalten lassen.

2. Fleisch in dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Alle Gemüse waschen und putzen. Spargelspitzen abschneiden, die Stange schräg in feine Scheiben schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln längs halbieren und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.

3. Wok erhitzen, 2 EL Öl hineingeben. Fleisch darin 1-3 Minuten unter Rühren braten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Öl anbraten. Spargel, Zucchini und Zuckerschoten ca. 3 Minuten mitbraten. Champignons und Frühlingszwiebeln ca. 2 Minuten mitbraten.

4. Eiermischung einrühren, bei mittlerer Hitze cremig-weich stocken lassen.

5. Reis dazugeben und alles bei starker Hitze nochmals 3-4 Minuten braten. Fleisch untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Butter in Flöckchen untermischen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

Gebratene Nudeln mit Honig (China)

Für 4 Personen

250g chinesische Eiernudeln
1 Stange Lauch
2cm frische Ingwerwurzel
100g frische Sojabohnensprossen
100g eingelegte, kleine
Maiskölbchen
200g frischer Weißkohl
50g Sesamsamen
3 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
1/2 TL Kurkuma
1 Msp. Cayennepfeffer
5 EL Sojasoße
1 EL Honig
1 EL grüner Tabasco
1 Kästchen Gartenkresse

1. Die Eiernudeln in Stücke brechen, in eine Schüssel legen, mit kochend heißem Wasser begießen und einige Minuten stehen lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Den Lauch längs halbieren, zwischen den Blattschichten waschen und quer in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Sojabohnensprossen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Maiskölbchen je nach Größe halbieren.

3. Den Weißkohl fein hobeln, waschen und abtropfen lassen. Den Wok ohne Fett heiß werden lassen und darin die Sesamsamen unter Rühren kurz rösten, bis sie duften. Herausnehmen und auf einen Teller legen.

4. Das Pflanzenöl im Wok erhitzen und darin Lauch, Ingwer und Kohl unter Rühren etwa 3 Minuten anbraten. Sojabohnensprossen und Maiskölbchen hinzufügen.

5. Die Nudeln unterheben und alles mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Cayennepfeffer würzen. Die Sojasauce mit dem Honig verrühren und mit Sesam untermischen. Alles mit grünem Tabasco abschmecken. Die Nudelpfanne mit „Kressesträußchen“ garnieren.

Gebratene Nudeln mit Huhn (pho xao ga) (Vietnam)

Für 4 Personen

400g breite Reismudeln
(banh pho)
200g Hähnchenbrustfilet
1 TL Speisestärke
2 EL vietnamesische Fischsauce
4 EL Cashewkerne
500g Brokkoli
100g Staudensellerie
1/2 Bund Koriandergrün
1/2 Bund chinesischer Schnittlauch
oder Frühlingszwiebeln
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL schwarze fermentierte
Bohnen
125ml Brühe
Süßer Soja-Dipp mit Ingwer

1. Nudeln 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Hähnchen in dünne Scheiben schneiden, mit Stärke und Fischsauce mischen. Cashews in einer trockenen Pfanne leicht rösten.

2. Brokkoli, Sellerie und Kräuter waschen. Brokkoli eventuell halbieren, Stiele schälen. Sellerie putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Kräuter in 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden, bzw. hacken. Nüsse grob hacken.

3. Nudeln in kochendem Wasser (nach Angabe) sehr kurz kochen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abschrecken. Brokkoli im Nudelwasser 2 Minuten kochen.

4. 2 EL Öl und 1 EL Sesamöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Nudeln darin 3-4 Minuten braten, warm stellen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

5. Restliches Öl erhitzen. Zwiebeln 2 Minuten anbraten, Sellerie, Hähnchenbrust und Bohnen unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Brühe und Brokkoli zugeben. Zum Kochen bringen, Nudeln und Schnittlauch unterheben, erhitzen und mit Nüssen und Koriander bestreuen. Mit Soja-Dipp servieren.

Scharf saure Glasnudelsuppe mit Hähnchenfleisch (Thailand)

Für 4 Personen

6-8 getrocknete Morcheln
80g Glasnudeln
2 Frühlingszwiebeln
1 Korianderzweig
100g g Hähnchenbrustfleisch
50g junge Karotten
1 Ei
2 TL gekörnte Fleisch -und Hühnerbrühe
2 EL Fischsauce
2EL Weinessig
2TL Zucker
2TL Stärkemehl
50g Bambussprossen

1. Morcheln mehrmals gründlich waschen, dann in lauwarmes Wasser mindestens 20 Minuten einweichen. Stielenden entfernen und Morcheln zerteilen.
2. Die Glasnudeln etwa 5 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann abgießen und am besten mit einer Schere in Mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Den Korianderzweig waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Das Hähnchenfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Karotten putzen und fein schneiden. Das Ei in einer Tasse verquirlen.
4. Etwa ein Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die gekörnte Brühe darin auflösen. Alle Zutaten außer Ei, Stärkemehl und Frühlingszwiebeln dazugeben und zum Kochen bringen. Säuerlich abschmecken.
5. Das Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und unter die Suppe mischen. Solange unter Rühren köcheln lassen, bis sie leicht andickt. Das verquirlte Ei dazugeben und etwas eine halbe Minute miterwärmen.


Regenbogensalat (China)

Mit 2-3 weiteren Gerichten ausreichend für 4-6 Personen

6 getrocknete Shiitake-Pilze
350g Salatgurke (längs halbiert,
Samen herausgeschabt)
1 1/2 TL Salz
250 g Möhren (geputzt)
1 rote Paprikaschote (geputzt und
längs halbiert)
5 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl
7 Frühlingszwiebeln (längs
halbiert und in 5 cm lange Stücke
geschnitten, grüne und weiße Teile
getrennt)
250g Bohnensprossen
1 Ei (leicht verquirlt)

Für die Salatsauce:
2EL Sesampaste
4-5 TL Reis- oder Weißweinessig
je eine Prise Salz und Pfeffer

1. Die Pilze leicht ausdrücken und in feine dünne Streifen schneiden.
2. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden, mit Salz vermischen und 15-20 Minuten stehen lassen, damit sie Wasser zieht. Gut abtropfen lassen.
3. Die Möhren ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit einem TL Salz mischen und 15-30 Minuten ziehen lassen. Gut abtropfen lassen.
4. Die Paprikaschote in feine dünne Streifen schneiden.
5. Die Salatsauce zubereiten: Die Sesampaste mit einem TL Wasser in einer Richtung verrühren, wobei sie dicker wird. Einen weiteren TL Wasser einrühren, dabei wird sie wieder dünner. Den Essig tropfenweise unterrühren, dann das Salz und den Pfeffer.
6. Den Wok stark erhitzen. 4 EL Öl hineingeben und schwenken. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln anbraten, dann die Pilze und die Paprika darunter mischen und kurz pfannenbraten. Nun die Möhren und die Bohnensprossen dazugeben. Mit dem Wok-Spatel alles gut durchheben und 2 Minuten pfannenbraten. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln dazumischen, vom Herd nehmen und zum Abkühlen auf eine Platte schütten. Falls sich Wasser gebildet hat, abtropfen lassen.
7. Eine große Pfanne erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und schwenken. Das Ei hineingießen und durch Kippen der Pfanne verlaufen lassen. Beidseitig nicht zu fest ausbacken. Das Omelett in Streifen von 5 cm Länge und 5 mm Breite schneiden.



8. Wenn das pfannengebratene Gemüse abgekühlt ist, die Gurke darunter heben. Dann die Sauce darüber gießen und durchmischen. Mit den Eierstreifen garnieren.

9. Im Kühlschrank zugedeckt kalt werden lassen. Der Salat kann auch lauwarm serviert werden. Diese farbenfrohe Platte mit angebratenem Gemüse gewinnt noch an Reiz durch die feine Sauce aus Sesampaste und Essig. Das Gericht kann im Voraus zubereitet werden und verliert auch über Nacht im Kühlschrank kaum etwas von seiner knusprigen Struktur.

Gurke und Birne mit Sesam (Japan)

Für 4 Portionen

2 El weißer Sesam
1 El japanische Sojasauce
1/2 El Zucker
1 Birne
Salz
1/2 Salatgurke

1. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl stark erhitzen und dann bei mittlerer Hitze den Sesam etwa 3 Minuten darin rösten. Die Pfanne währenddessen auf der Herdplatte hin- und herrütteln, damit der Sesam nicht verbrennt!
2. Sesam in einem Mörser oder einer japanischen Mahlschüssel, Suribachi genannt, bis zu etwa 80% zerkleinern. Sojasauce und Zucker hinzufügen.
3. Birne schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Der Länge nach achteln, dann längs in etwa 3 mm feine Scheiben schneiden, die Ränder leicht abrunden und etwa 3 Minuten in kaltes Salzwasser legen.
4. Gurke gründlich waschen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben. Gurke quer in etwa 3 mm feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und nach etwa 10 Minuten das Wasser auspressen
5. Birnen aus dem Wasser nehmen und trockentupfen, dann zur Gurke geben, mit der Sesamsauce vermischen und portionsweise servieren.

Knusprige Kartoffelküchlein (Aloo Tikki) (Indien)

Für 12 Stück

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salz
5EL Kichererbsenmehl
1 Stück frischer Ingwer (2cm)
2TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL Chilipulver
2EL Speisestärke
3EL gehacktes Koriandergrün
Öl zum Braten

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt in 20-25 min weich kochen lassen. Dann abgießen, abdampfen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett in 3-5 Minuten unter Rühren rösten, bis es leicht Farbe bekommt und zu duften beginnt. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Kreuzkümmelsamen grob zerstoßen.

3. Die Kartoffeln schälen, grob zerschneiden und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit den übrigen Zutaten gut mischen und mit dem Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen, daraus Bällchen formen und diese zu Plätzchen flach drücken.

4. Öl 1 cm hoch in eine Pfanne geben, erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 Minuten braun braten, eventuell zweimal wenden, damit sie schön knusprig braun werden. Zum Servieren heiß aufschneiden und Joghurt, süßes Tamarinden-Chutney und/oder Minz-Chutney darüber geben.

Sautierte Hühnerschnitzel (Qing Jiao Liu Ji Si) (China)

Für 2 Personen

200 g Hühnerbrust
Salz, Pfeffer
1 EL Reiswein
1 Eiweiß
10 g Maisstärke und 1 TL Maisstärke, in 1 TL
Wasser angerührt
Je ½ rote und grün Paprikaschote
1 EL Hühnerbrühe oder Wasser
4 – 5 EL Pflanzenöl

1. Das Hühnerfleisch in dünne, etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer mit ½ EL Reiswein mischen und unter die Fleischstreifen mengen. Das Eiweiß und die 10 g Maisstärke ebenfalls unterrühren.

2. Paprikaschoten waschen, putzen und in etwa 4 cm lange, feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Reiswein, der aufgelösten Maisstärke und der Brühe vermischen.

3. Öl im Wok erhitzen. Die Hühnerstreifen kurz anbraten, dann die Paprikastreifen hinzufügen und kurz mitbraten. Das Öl sollte beim Braten nicht zu heiß werden, sonst bleibt das Hühnerfleisch nicht zart.

4. Die Sauce untermischen und alles noch ca. 1 Minute garen.

Reisbällchen mit Lachs (Japan)

Für 4 – 6
Personen

275 g Klebreis
350 ml Wasser
2 TL schwarze Senfsamen
50 g geräucherter Lachs
2 EL eingelegter Ingwer
2 Frühlingszwiebeln

1. Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen. Mit dem Wasser zum Kochen bringen. Hitze stark reduzieren, Deckel auflegen und weitere 15 Min. kochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Min. nachquellen lassen.
2. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne 1 – 2 Minuten leicht rösten.
3. Lachs, Ingwer und Frühlingszwiebeln klein schneiden und mischen. Mit nassen Händen aus dem Reis kleine Bällchen formen und 2 TL der Lachsmischung in die Mitte drücken. Den Ball durch Drehen in den Händen wieder schließen. Mit Sesam bestreuen.

Chinesische Ravioli (Jiaozi)

Für 4-6 Portionen

500g Mehl + Mehl zum Ausrollen
350 g mageres Schweinefleisch
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 dünne Lauchstange
Salz
1 EL Sojasoße
(1 EL Reiswein)
1 TL Sesamöl
2 EL schwarzer Reissessig

1. Das Mehl in einer Schüssel mit $\frac{1}{4}$ lauwarmen Wasser vermischen, sodass ein glatter, fester Teig entsteht. Auf der Arbeitsfläche kräftig kneten, bis er eine Konsistenz wie Nudelteig hat. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 1h ruhen lassen.
2. Das Schweinefleisch entweder sehr fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen.
3. Den Ingwer wie eine Kartoffel schälen, den Lauch putzen und gründlich waschen. Beides sehr fein hacken. Das Schweinefleisch mit einer Prise Salz, der Sojasoße, dem Reiswein, dem Sesamöl, dem Lauch und dem Ingwer sowie 50 ml kaltem Wasser gründlich mischen.
4. Den Teig in Portionen teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einer Rolle von etwa 2,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in gleichmäßig kleine Stücke (etwa 50 St.) schneiden.
5. Die Stücke mit einem kleinen Rollholz zu runden Teigplättchen ausrollen. Dabei das Teigstück immer wieder etwas drehen und möglichst rund rollen.
6. In die Mitte der Teigplättchen etwa 1 TL Füllung geben. Die Teigplättchen zusammenklappen und die Ränder gründlich zusammendrücken. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Ravioli hineingehen, aufkochen lassen.
7. Dann 50ml kaltes Wasser zugießen. Wenn das Wasser wieder kocht, noch 2mal kaltes Wasser hinzugeben. Die Ravioli sind gar, wenn sie nach dem dritten Aufkochen an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.
Zum Essen in den Essig dippen.

Frühlingsrollen (China)

Für 6 Personen

fertige Frühlingsrollenblätter
Erdnuss- oder Olivenöl zum
Fritieren
1 EL Maisstärke in 2 EL Wasser
verrührt
1 Ei, verquirlt
Für die Fleisch-Füllung:
350g mageres Schweinefleisch
2 dünne Scheiben Ingwer
75 g Bambussprossen, abgetropft
8 getrocknete Shiitake-Pilze
3 Frühlingszwiebeln
3 EL Öl
1 TL Salz
120 g Sojabohnensprossen
2 EL Sojasauce
Für die vegetarische Füllung:
3 EL Erdnussöl
1/2 EL frisch gehackter Ingwer
2 Möhren
4 Mangoldblätter
8 Chinakohlblätter
3 Frühlingszwiebeln
75 g Bambussprossen, abgetropft
120 g Sojabohnensprossen
2 EL Sojasauce

Zubereitung Fleisch-Füllung:

1. Das Schweinefleisch in dünne Scheiben und anschließend in schmale Streifen schneiden.
2. Den Ingwer und die Bambussprossen ebenfalls in feine Scheiben und dann in streichholzdünne Stifte schneiden. Die getrockneten Pilze 25 Minuten in warmem Wasser einweichen.
3. Die Pilze abgießen, ausdrücken und die Stiele entfernen. Die Pilzhüte feinstreifig schneiden. Die Frühlingszwiebeln längs halbieren und in etwa 1 cm breite Stücke schneiden.
4. Im Wok das Öl erhitzen. Den Ingwer, die Pilze und das Fleisch mit dem Salz in den Wok geben. Alles bei starker Hitze gut 1 Minute braten, dabei ständig mit dem Holzspatel rühren. Die Frühlingszwiebeln, die Bambussprossen, die Sojabohnensprossen und die Sojasauce hinzufügen und alles noch 1 Minute pfannenrühren. Die aufgelöste Maisstärke in den Wok geben und alles 30 Sekunden durchmischen. Den Pfanneninhalt auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Zubereitung vegetarische Füllung:

1. Im Wok das Öl mit dem gehackten Ingwer erhitzen. Die in streichholzfeine Stifte geschnittenen Möhren sowie die in Streifen geschnittenen Mangold- und Chinakohlblätter hinzufügen.
2. Nach 1 Minute die Frühlingszwiebeln, Bambussprossen, Sojasprossen und Sojasauce dazugeben und alles noch 1 Minute pfannenrühren. Die aufgelöste Maisstärke in den Wok geben und alles 30 Sekunden durchmischen. Den Pfanneninhalt auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Zubereitung Frühlingsrollen:

1. Ein Teigblatt auf dem Holzbrett ausbreiten. Etwa 2 EL der kalten Füllung gleich unterhalb der Mitte auf das Teigblatt setzen.

2. Den unteren Teigzipfel doppelt über die Füllung klappen. Die beiden Seitenzipfel über die Füllung klappen. Die obere Teigdecke dünn mit verquirltem Ei bestreichen und zur Mitte hin über die Füllung legen. Weitere Frühlingsrollen vorbereiten, bis alle Zutaten verbraucht sind.

3. Das Öl zum Fritieren im Wok erhitzen. Wenn es richtig heiß ist, jeweils 3-4 Frühlingsrollen hineingeben. Die Frühlingsrollen immer nur in kleinen Portionen frittieren, da sonst das Öl zu stark abkühlt und wiederholt wenden, damit sie gleichmäßig garen. Die Frühlingsrollen nach etwa 4 Minuten, wenn sie ringsum zart gebräunt sind, aus dem Wok nehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. Im vorgeheizten Backofen bleiben sie etwa 30 Minuten schön knusprig.

Sushi (Japan)

für 800g fertigen Sushireis, für 4 Portionen

450 g Rundkornreis

45 ml Su (Reisessig)

2 TL Salz

4 TL Zucker

einige Spritzer japanische

Sojasauce

Nori-Blätter

Füllung nach Belieben: roher Fisch

(v.a. Lachs und Thunfisch), Gurke,

ingelegter Rettich, Erdbeeren

Wasabipaste und Sojasoße zum

Dippen

1. Reis 3- bis 4mal in einer Schüssel waschen, bis das Wasser klar bleibt. Reis abtropfen lassen und mit 450 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Min. ausquellen lassen. Dabei zwischen Topf und Deckel ein gefaltetes Küchentuch legen, damit der Wasserdampf aufgesogen wird.

2. Reisessig, Salz Zucker und Sojasauce in einem offenen Topf kurz bei starker Hitze aufkochen lassen, Hitze reduzieren und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Würzflüssigkeit abkühlen lassen.

3. Der noch warmen Reis in eine unlackierte Holzschale oder Steingutschale geben, Essiglösung vorsichtig mit einem Holzlöffel unterheben: aufpassen, dass die Reiskörner nicht zerdrückt werden. Reis abkühlen lassen, dann weiterverarbeiten.

4. Noriblatt halbieren. Dünn mit Reis bestreichen, am oberen Ende ca. 1 cm frei lassen. Füllung als dünnen Streifen längs in die Mitte legen. Alles mit der Sushimatte zu einer festen Rolle formen. Rolle in 5 – 6 Stücke schneiden.

5. Als Dipp etwas Wasabipaste mit Sojasoße vermischen.

Hausgemachte Gemüsebrühe (China)

Ergibt ca. 2,75 Liter

50 g chinesischen schwarze Pilze, getrocknet
1 kg Möhren, geschält
4 Selleriestangen
1 kg Zwiebeln
1 kg chinesischer weißer Rettich, geschält
4 Stangen Lauch
225 g Schalotten
225 g Gurke, geschält und entkernt
1 kg Tomaten, gewaschen und halbiert
6 Frühlingszwiebeln
6 Scheiben frischer Ingwer
10 Knoblauchzehen, ungeschält, zerdrückt
2 EL schwarze Pfefferkörner
1 EL Sichuan-Pfeffer (nach Belieben)
2 EL Salz
2,75 l Wasser
3 EL helle Sojasoße

2kg ungekochte Hühnerknochen und -teile wie Füße, Flügelspitzen, Bürzel
750 g Hühnchenteile z.B. Flügel oder Keulen
3,5 l kaltes Wasser
6 Diagonal geschnittene Scheiben frischer Ingwer, etwa 5 x 1 cm groß
9 Frühlingszwiebeln ohne die grünen Spitzen
1 ganze Knoblauchknolle, Zehen getrennt aber mit Schale
2 TL Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner, ganz

1. Die getrockneten Pilze 20 Minuten lang in warmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und die Flüssigkeit aufbewahren. Dann alle Flüssigkeit herauspressen und auch diese aufbewahren. Die Hüte und Stiele grob hacken. Die Pilzflüssigkeit abseihen und beiseite stellen.
2. Möhren, Sellerie, Zwiebeln und weißen Rettich grob hacken. Das Lauchgrün entfernen, den Lauch waschen und das Weiße grob hacken. Die Schalotten schälen, aber ganz lassen. Gurke und Tomaten grob hacken.
3. Den Ofen auf 220°C vorheizen. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Schalotten, Pilze, Möhren, Sellerie, Zwiebeln, weißen Rettich und Lauch auf ein Backblech legen und das Gemüse 20 Minuten bräunen lassen. Gurke und Tomate hinzugeben und weitere 8 Minuten bräunen lassen. Das Gemüse vom Backblech in einen großen Topf geben; Pfefferkörner, Salz, Wasser, Pilzflüssigkeit und helle Sojasoße hinzufügen. Die Mischung abdecken und zum Köcheln bringen.
4. Den sich an der Oberfläche bildenden Schaum ungefähr 10-20 Minuten lang immer wieder mit einem großen, flachen Löffel abschöpfen. Die Brühe kurz stärker köcheln lassen, anschließend die Temperatur reduzieren und die Brühe ungefähr 2 Stunden nur leicht köcheln lassen.
5. Die Brühe durch ein grobes, anschließend durch ein feinmaschiges Sieb gießen; vollständig abkühlen lassen. Jetzt kann sie verwendet oder für den späteren Gebrauch eingefroren werden.

Lassi (Indien)

Joghurt

Wasser ohne Kohlensäure

Püriertes Obst (Mango, Erdbeeren,

Papaya, Himbeeren ...)

Oder Salz, gemahlenes Cumin und
fein gehackte Minze

1. Die Hühnerknochen und die Hühnerteile in einen großen Topf legen. (Die Knochen können noch gefroren oder schon aufgetaut sein.) Mit kaltem Wasser bedecken und das Wasser ohne Deckel zum Sieden bringen.

2. Den an die Oberfläche aufsteigenden Schaum mit einem großen, flachen Löffel abschöpfen. Auf die Temperatur achten, denn die Brühe darf nicht kochen. So lange abschäumen bis die Brühe klar wird. Das kann 20-40 Minuten dauern. Nicht rühren.

3. Dann nur noch leise köcheln lassen. Ingwer, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Salz und Pfefferkörner hinzufügen. Die Brühe zwischen 2 und 4 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen und währenddessen wenigstens zweimal das Fett abschöpfen. Die Brühe sollte kräftig und reichhaltig werden, deswegen muss sie so lange garen. Auf diese Weise bekommt die Brühe (und jede Suppe, die Sie daraus herstellen) viel Geschmack.

4. Die Brühe mehrmals durch mehrere Lagen feuchte Mulltuch oder ein äußerst feinmaschiges Sieb gießen; vollständig abkühlen lassen. Jegliches Fett von der Oberfläche entfernen. Jetzt kann man sie verwenden oder für den späteren Gebrauch einfrieren.

Alle Zutaten im Mixer verrühren. Süßes Lassi nach Geschmack noch mit Zucker oder Honig süßen.

Rote Currypaste (Nam Prik Gaeng Ped) (Thailand)

1 kleine Zwiebel, gehackt
8 Knoblauchzehen
10 getrocknete rote Jalapeño-Chillies
4 dünne Scheiben frische Galgantwurzel
2 EL gehacktes Zitronengras
1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstängel
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Garnelenpaste
1 TL Salz
etwas Ingwer
3 EL Öl

Alle Zutaten – außer dem Öl – im Mixer sehr fein pürieren.

Eine kleine schwere Pfanne bei mittelhoher Temperatur erhitzen und das Öl hineingeben. Die Currypaste 5 Minuten behutsam sautieren, bis sie intensiv duftet. Zum Aufbewahren in ein Glas füllen.

Garam Masala (Indien)

je 1EL Koriander- und Kreuzkümmelsamen
1 TL schwarze Pfefferkörner
6 grüne Kardamomkapseln
1 zerstoßene Zimtstange
5 Nelken

Alle Zutaten rösten bis sie zu duften beginnen. Die Gewürzmischung abkühlen lassen. Im Mörser oder in der Kaffeemühle zu feinem Pulver zermahlen. Luftdicht verschlossen, ist es bis zu einem halben Jahr haltbar.

Süße Reiscrème (Kheer) (Indien)

Für 6 Personen

1 Döschen Safran (0,1 g)
1l Milch
2 TL Ghee (ersatzweise Butterschmalz)
250 g Basmatireis
100 g Zucker
1 TL gem. Kardamom
je 3 EL ganze geschälte Mandeln und Pistazien (ungesalzen)
2 EL Rosinen
1/4 TL Rosenwasser

1. Safran in einer Schüssel mit 2 EL Milch mischen. Übrige Milch aufkochen, beiseite stellen. Ghee in einem großen Topf erhitzen Reis darin in 5 Minuten leicht bräunen. Heiße Milch zugeben, bei kleiner Hitze ca.

30 Minuten unter Rühren köcheln. Nach etwa 15 Minuten Safran und Zucker zufügen.

2. Ist der Rest gar, Kardamom, Nüsse, Mandeln und Pistazien unterrühren. Crème mit Rosenwasser abschmecken und in Schälchen servieren. Nach Belieben mit Pistazien und Rosenblättern garnieren.

Kochbuchverzeichnis Projekt „Asiatisch kochen“

Alle genannten Rezepte sind –
teilweise leicht verändert -
folgenden Kochbüchern
entnommen:

China:

Hom, Ken: Chinesisch kochen,
Knaur Ratgeber Verlage, München
2003

So, Yan-Kit: Chinesisch kochen,
Dorling Kindersley Verlag,
München 2007

Spezialitäten aus China, BLV
Verlagsgesellschaft, München
1994

Zihua, Liu; Uli Franz: Die echte
chinesische Küche: Gräfe und
Unzer Verlag, München 2001

Indien:

Dusy, Tanja; Ronald Schenkel:
Indien Küche und Kultur, Gräfe
und Unzer Verlag, München 2005
Indien, Verlag Zabert Sandmann,
München 2004

Kreativ Küche 02/2007, Meine
Familie & ich Verlag: Trendküche
Indien

Kumar, Bikash und Marcela:
Indisch kochen, GU Küchen-
Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag,
München 1994

Panjabi, Camellia: Indische
Currys, Kaleidoskop Buch,
Christian Verlag, München 2003

Japan:

Grimes, Lulu: Sushi, Parragon,
Bath 2004

Hayamizu, Kiyoshi; Yuhei
Hoshino: Küchen der Welt: Japan,

Gräfe und Unzer Verlag, München 1994
Kazuko, Emi: Japan – Kochkurs für Feinschmecker,
Christian Verlag, München 2002
Szwilius, Marlisa; Kunisuke Mitani: Sushi der pure
Genuss, Gräfe und Unzer Verlag, München 1999
Yamamoto, Katsuji; Roger W. Hicks: Sushi,
Könemann Verlagsgesellschaft, Köln 1996

Korea:

Walden, Hilaire: Koreanische Küche, Könemann
Verlagsgesellschaft, Köln 1998

Thailand:

Nitaya: Nitaya´s Thai Küche, Wilhelm Heyne
Verlag, München 1995

Streifzüge durch die Küchen der Welt: Thailand,
Kaleidoskop Buch, Christian Verlag, München 2001

Vietnam:

Bingemer, Susanna; Hans Gerlach: Vietnam Küche
und Kultur, Gräfe und Unzer Verlag, München 2004

Asiatische Küche / Kochen mit dem Wok:

Arnold, Hugo: wagamama, Rezepte aus der
Nudelbar, Christian Verlag, München 2007

Das große Buch der asiatischen Küche, Könemann
Verlagsgesellschaft, Köln 1998

Hom, Ken: Kochen mit dem Wok, Knaur Ratgeber
Verlage, München 2005

Wok blitzschnell und leicht, Gräfe und Unzer
Verlag, München 1999