

Asiatisch kochen - Grundsätzliches

In Asien benutzt man kein Besteck. Daher muß alles mundgerecht kleingeschnitten werden.



Außerdem werden die Zutaten im Wok nur kurz pfannengerührt. Gemüse soll dabei knackig bleiben. Damit das gelingt, wird es nach Garzeit gestaffelt zugegeben.

Blumenkohl und Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen, Bohnen schräg in kleine Stücke.

Garzeit:	Blumenkohl	4min
	Bohnen	4min
	Brokkoli	3min

Die meisten anderen Gemüse sind in 2min gar. Frühlingszwiebeln und Kohl brauchen nur 1min

Schnitt-Technik für die übrigen Gemüse:

Pilze:

Champignons in Scheiben, Shiitake in kleine Stücke schneiden

Karotten, Kohlrabi o.ä.:

In Stifte schneiden. Karotten z.B. in 5cmStücke schneiden, diese in 0,5cm Scheiben und dann in Stifte.

Paprika:

In 5cm Stücke und dann in stifte schneiden.

Vorbereitung von Fleisch:

1 Fleisch wird in kleine dünne Scheiben geschnitten und mariniert.

Dazu das Fleisch in Streifen von 2-3cm und diese dann in dünne Scheiben schneiden.

Marinieren:

Fleisch in einer Schüssel leicht(!) salzen und pfeffern, 1TL 5-Gewürz-Pulver zugeben und mischen. Dann je 1EL helle Sojasoße und Reiswein unterrühren.

Beiseite stellen und mind. 20min durchziehen lassen.

Mit 2-3TL Kastanienmehl bestäuben, mischen und zuletzt 2TL geröstetes(!) Sesamöl drunterrühren.

2 Fleisch für Saté oder ein Schmorgericht wie das indonesische Gulasch in 2cm-Würfel schneiden.

Allgemeines Vorgehen:

1. Fleisch vorbereiten und marinieren
2. Gemüse schneiden
3. Zutaten für die Soße herrichten

Das ist die Arbeit. Danach geht alles ganz schnell.

Thailändischer Gurkensalat (4 Portionen)

YAM TANG KWA



Grundsätzliches:

Ich biete hier 2 verschiedene Salatsoßen an. Die erste schmeckt für unsere Gaumen „normaler“. Die zweite schmeckt „originaler“, ist aber durch die Verwendung von Garnelenpaste gewöhnungsbedürftig. Meiner Familie schmeckt sie besser.

Vorbereiten:

Die Gurke waschen, evtl. schälen, längs vierteln und die Kerne entfernen. Die Viertel in dünne Scheibchen schneiden.

Zubereiten:

Variante 1:
Fischsoße, Limettensaft, Wasser, Sambal und Zucker in der Salatschüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gurke und Schalotte hinzufügen und gut vermischen. Vor dem Servieren mindestens 20min ruhen lassen.

Zutaten:

1 große Salatgurke (ca 450g)

Var.1: 3 EL Fischsoße od. Sojasoße
3 EL Limettensaft
3 EL Wasser
2 EL Zucker
1/4TL Sambal oelek
3 EL Schalotten in feinen Scheiben

Var.2: 1 kleine Zwiebel
1 EL getrockn. Shrimp-Paste (trasi)
1/4TL Sambal oelek
2 EL Fischsoße
1-2EL Zitronensaft, nach Geschmack

Variante 2:

Die Zwiebel schälen und reiben oder fein schneiden. Shrimp-Paste, Sambal, Fischsoße und Zitronensaft in einer Salatschüssel gut verrühren. Zwiebel und Gurkenscheiben zugeben, gut vermischen und ebenfalls etwas durchziehen lassen.

Wann reichen:

Statt Gemüse zu einem Fleischgericht.

Bemerkungen:

Thailändische Shrimp-Paste ist cremig-weich. Ich bevorzuge „Trasi“, die indonesische getrocknete Variante, weil sie leichter zu verarbeiten ist. Allerdings ist die thailändische Variante in Asia-Läden leichter zu finden.

Rindfleisch in Soja- Sosse (6 Personen)

SEMUR DAGING, indonesisch



Zutaten:

750g Rindfleisch
2 EL Tamarindenmark
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 St. frischer Ingwer (4cm)
3 EL Kokosöl
Salz
1/2TL Pfeffer
je 1TL gem. Kardamom, Zimt und Muskat
4 TL Palmzucker
3 EL süße Sojasoße (ketjap manis)
2 EL salzige Sojasoße (ketjap asin) oder dunkle Sojasoße

Grundsätzliches:

In Indonesien gibt es neben pfannengerührten auch viele Schmorgerichte. Dies ist die indonesische Variante unseres Gulaschs. Es ist ein einfaches Gericht, gleichermaßen beliebt bei Kindern und Erwachsenen, zugleich würzig, süß und salzig. Außerdem ist es nicht zu exotisch für europäische Gaumen.

Vorbereiten:

1 Tamarindenmark in einer Schüssel mit 1/4l heißem Wasser einweichen

2 Inzwischen das Fleisch kurz abrausen, trockentupfen und in 2cm große Würfel schneiden, Fett und Sehnen entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln, Ingwer schälen und fein würfeln. (Wer mit Ingwer Probleme hat, schneidet ihn nur in Scheiben. So kann man ihn hinterher einfach entfernen.)

3 Tamarindenmark im Einweichwasser verrühren, bis dieses dick und braun wird, und durch ein Sieb streichen. Den Saft auffangen, das Mark im Sieb verwerfen. Man erhält eine säuerliche braune Flüssigkeit, die in der indonesischen Küche statt Essig oder Zitronensaft verwendet wird.

Zubereiten:

Öl im Wok oder in einem Schmortopf erhitzen. Fleischwürfel bei starker Hitze portionsweise rundherum anbraten. Alles wieder in den Topf geben, salzen und pfeffern. Die Hitze reduzieren. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mit-schmoren. Mit Tamarindensaft und 250ml Wasser ablöschen, die restlichen Zutaten hinzufügen und das Gericht zugedeckt bei geringer Hitze etwa 1 Std. schmoren. Dann den Deckel abnehmen und einkochen lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Evtl. noch mit Sojasoße abschmecken.

Dazu:

Indonesisches Mischgemüse und Reis.

Bemerkungen:

In Indonesien kocht man die Soße fast vollständig ein, bis das Fleisch schön glänzend überzogen ist. Dann ist es so richtig würzig. Wenn man aber Leute zu Hause hat, die Soße brauchen (der Asiate isst seinen Reis trocken - er fällt auch sonst vom Stäbchen -) dann kocht man einfach etwas weniger ein und muss dann evtl. nachwürzen

Schweinefleisch süß-sauer (4 Personen)

GWOO LO YOOK, chinesisches



Vorbereiten:

- 1 Das Fleisch in 2cm breite Streifen und diese dann in dünne Scheiben schneiden. Mit den Zutaten der Marinade gut vermischen. Im Kühlschrank ca. 1h durchziehen lassen.
- 2 Aus Mehl, Öl und Wasser einen glatten Teig rühren, würzen mit Salz, Pfeffer und 5-Gew.-Pulver und 30min ruhen lassen. Der Teig sollte etwas flüssiger sein als Spätzleteig.
- 3 Die Ananas abtropfen. 185ml Saft, Sojasoße, Reiswein, Ketchup, Essig und Zucker mischen und beiseite stellen.
- 4 Ananasringe in Stücke und 6 Wasserkastanien in Scheiben schneiden. Die Gemüse vorbereiten, Schalotte und Knoblauchzehe fein hacken.

Zubereiten:

- 1 Fett ca. 5cm hoch im Ausbacktopf erhitzen bis an einem Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Das Fleisch mit dem Ausbackteig mischen und mit 2 Teelöffeln kleine Portionen in das heiße Fett geben. Immer nur 6-7 Stück auf einmal goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So kann man es vorbereiten und bis kurz vor dem Servieren aufheben.

Zutaten:

250g Schweinefleisch, ich nehme Kamm

Marinade:

- 1 TL 5-Gewürz-Pulver
- n.B. Salz, Pfeffer
- 1 EL helle Sojasoße
- 1 EL Reiswein oder trockener Sherry

Ausbackteig:

- 125ml Weizenmehl
- 140ml Wasser
- 2 TL (Sesam)öl
- Fett zum Ausbacken

Süß-saure Soße:

- 1 kl. Dose Ananas in Scheiben
- 2 EL helle Sojasoße
- 2 EL Reiswein od. Sherry
- 4 EL Tomatenketchup
- 1 EL Reis- oder Weißweinessig
- 2 EL weißer Zucker
- 1 EL Maisstärke zum Binden
- 1 kl. Zwiebel, geviertelt und die Zwiebelhäute separiert
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 kl. Dose Wasserkastanien
- ½ rote Paprikaschote gewürfelt
- 1 mittlere Karotte in dünnen Scheiben

2 Für die süß-saure Soße im Wok 2EL Kokosöl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und alle Gemüse 2min darin pfannenrühren. Die Soßenmischung einrühren, aufkochen und mit 1EL Stärke binden. Vom Feuer nehmen, damit das Gemüse knackig bleibt.

3 Das Frittierfett erneut erhitzen und das Fleisch ein zweites Mal frittieren und wieder auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dadurch werden die Fleischstücke besonders knusprig (wie bei Pommes).

Anrichten:

Fleisch und Soße getrennt anrichten, damit die gebackenen Fleischstücke nicht aufweichen.

Dazu: Reis

Rotes Schweinecurry mit Gemüse (4-6 Personen)

KAENG PHED MUH, thailändisch



Zutaten:

450g Schweinefleisch, ich nehme Kamm
1 TL 5-Gewürz-Pulver, Salz
je1EL Reiswein und helle Sojasoße
2 TL Kastanienmehl oder Stärke
2 TL geröstetes Sesamöl
600g Gemüse (z.B. Paprika, Blumenkohl
Karotte, Champignons)
3 EL rote Currypaste
2 Knoblauchzehen
1 St. frischer Ingwer (6cm)
5 EL Kokosöl
Soße: 600ml Kokosmilch
100ml Fleischbrühe
4 TL Palmzucker
1 TL Curcuma, gehäuft
2 EL Fischsoße
2 EL helle Sojasoße
6 frische Kaffir-Limettenblätter
ca12 frische Basilikumblätter

Grundsätzliches:

Thailändische Curries haben nichts mit dem uns bekannten indischen Curry zu tun. Man benutzt Pasten aus Chili, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen, die angebraten und mit Kokosmilch aufgegossen werden. Die im Asialaden erhältlichen fertigen Pasten sind für deutsche Gaumen so scharf, dass man nicht genug davon verwenden kann, um das Gericht aromatisch zu machen. Bei Milena gibt es aber eine milde rote Currypaste, die ich hier verwende.

Vorbereiten:

1 Das Schweinefleisch in ca 4cm-Streifen und dann in dünne Scheiben schneiden. Mit wenig Salz, 5-Gewürz-Pulver, Reiswein und Sojasoße mischen. Mind. 20min beiseite stellen. Dann das Fleisch mit gesiebttem Kastanienmehl und anschließend mit dem Sesamöl mischen.

2 Inzwischen die Gemüse vorbereiten: Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen, Paprika in Streifen, Karotte in Stifte und Pilze in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln, Ingwer schälen und fein würfeln. (Wer mit Ingwer Probleme hat, schneidet ihn nur in Scheiben. So kann man ihn hinterher einfach entfernen.)

3 Die Zutaten für die Soße mischen:

Dazu die Kokosmilch leicht erwärmen, damit sie sich wieder verbindet, und die Dosen mit der Fleischbrühe ausspülen.

Zubereiten:

1 Einen Wok stark erhitzen, 2 EL Kokosöl reingeben und das Gemüse pfannenrühren: Zuerst den Blumenkohl 2min, dann die restlichen Gemüse zugeben und weitere 2min pfannenrühren. Sofort rausnehmen.

2 Weitere 2EL Öl in den Wok geben und das Fleisch portionsweise 2-3min pfannenrühren, bis es leicht braun wird. Die Portionen jeweils rausnehmen und zum Gemüse geben.

3 evtl. noch etwas Öl in den Wok geben. Die Currypaste darin 30sec unter Rühren braten, dann Ingwer und Knoblauch zufügen und nochmal 30sec braten. Die Soßenmischung zufügen, zum Köcheln bringen, die Hitze reduzieren und 5min. garen. Fleisch und Gemüse zurück in den Wok geben, nur kurz erwärmen, die Basilikumblättchen zufügen und sofort servieren.

Dazu: Reis.

Schweinebauch mit Sternanis (6 Personen)

SEMUR PERUT BABI "LIU",
indonesisch



Zutaten:

- 750g Schweinebauch mit Schwarte, möglichst fett
- n.B. Salz (wenig), Pfeffer
- 1 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 Anissterne, ganz
- 400ml Wasser
- 80ml süße Sojasoße (ketjap manis)
- 40ml salzige Sojasoße (ketjap asin)
- 3 hartgekochte Eier, optional

Grundsätzliches:

Dies ist die indonesisch abgewandelte Version des chinesischen Klassikers „rotgekochter Schweinebauch“. Chinesische Einwanderer haben das Gericht an ihre neue Heimat angepasst.

Vorbereiten:

- 1 Den Schweinebauch waschen, abtupfen und je nach Größe quer(!) halbieren. Die Schwarte leicht einritzen, damit sie sich nicht zusammenzieht.
- 2 Wenn verwendet, Eier hart kochen, schälen.
- 3 Knoblauch schälen, ganz lassen.
- 4 Die verwendeten Flüssigkeiten bereitstellen.

Zubereiten:

Öl im Bräter erhitzen und den Schweinebauch ringsum anbraten.
Die Temperatur zurückdrehen, die Knoblauchzehen anschwitzen und das Fleisch salzen (leicht!) und pfeffern.
Jetzt je 1 Schluck süße und salzige Sojasoße

über das Fleisch geben (Vorsicht! nicht verbrennen lassen), etwas Wasser angießen und den Sternanis zugeben.

Unter Wenden erst stark, dann langsam schmoren, ca. 3/4Std. Dabei nach und nach die Sojasoßen über das Fleisch gießen und das Wasser zugeben.

Falls gewünscht, die letzten 10-15min hartgekochte Eier – mit eingeritztem Eiweiß – mitschmoren lassen.

Zuletzt mit den Sojasoßen abschmecken.

Anrichten:

Zum Servieren das Fleisch aus der Soße heben, längs in ca. 2cm breite Streifen und diese dann in 0,5cm schmale Stücke schneiden.

Mit den halbierten Eiern auf einer Platte anrichten und mit der Soße übergießen.
Sternanis und Knoblauch vorher rausnehmen.

Dazu:

Reis und indonesisches Mischgemüse oder Salat

Pfannengerührte Gemüse (6-8 Portionen)

SAYUR TUMIS, indonesisch



Zutaten:

800g vorbereitetes Gemüse
3 EL Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
1-2 Knoblauchzehen
2 daun salam oder Curryblätter
1/2TL Sambal oelek
1/4TL getrocknete Shrimp-Paste (trasi)
1/2TL Salz
3-4EL helle Sojasosse

Grundsätzliches:

Dazu lässt sich jedes Gemüse verwenden oder auch eine Mischung verschiedener Gemüsesorten auf chinesische Art kleingeschnitten, z.B. Blumenkohl, Broccoli, Pilze, Karotten, Paprika, Bohnen, Sellerie, grob zerpfückter Kohl u.v.m.

Vorbereiten:

Die Gemüse putzen, waschen, abtropfen und auf chinesische Art kleinschneiden (siehe Grundsätzliches).
Zwiebel und Knoblauch hacken.

Zubereiten:

In einem Wok Knoblauch, Zwiebel und Gewürze anbraten.
Bei großer Hitze die Gemüse nach Garzeit zugeben:
Zuerst Blumenkohl und Bohnen zugeben, 1min pfannengerühren, dann Broccoli, nochmal 1min pfannengerühren. Anschließend Karotten, Pilze, Paprika, Sellerie zugeben und weitere 2min

pfannengerühren. Dann zerpfückten Kohl dazu und 1 weitere min garen. Leicht salzen und helle Sojasosse zugeben. Durchrühren und sofort in eine Schüssel umfüllen. Das ist wichtig, damit die Gemüse knackig bleiben.

Dazu:

Reis und ein Fleischgericht

Bemerkungen:

Daun salam oder Curryblätter sind asiatische Würzblätter, die wie bei uns Lorbeerblätter verwendet werden. Sie können aber nicht durch Lorbeerblätter ersetzt werden! Gibt es im Asialaden. Wenn man sie nicht bekommt, evtl. Citrusblätter (Kaffir-Limetten-Blätter) verwenden. Schmeckt etwas anders, ist aber auch ok.

Trasi ist schwer zu bekommen. Es kann durch thailändische Shrimp-Paste (cremig) oder evtl. durch eine zerdrückte Sardelle ersetzt werden.

Hähnchenfleisch mit Erdnuss-Sosse

(6 Personen)

SATÉ AYAM "LIU", indonesisch - vereinfachte Version



Zutaten:

500g Hühnerbrustfilet
1 EL süße Sojasoße, Salz, Pfeffer
2 EL Öl
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
125g Erdnussbutter
400ml Kokosmilch
3-4EL süße Sojasoße
Salz, Pfeffer, Zitronensaft und evtl. salzige Sojasoße (oder dunkle Sojasoße) zum Abschmecken

Grundsätzliches:

Saté Ayam ist eigentlich auf Spießchen gegrilltes Hühnerfleisch, würzig eingelegt und mit Erdnuss-Sosse serviert.

Dies hier ist eine vereinfachte Version meiner indonesischen Freundin Liu, bei der das Fleisch in der Erdnuss-Sosse gegart wird. Man benötigt süsse indonesische Sojasosse = Ketjap manis, erhältlich z.B. im Asialaden in Bretten und salzige Sojasoße = Ketjap asin (schwer zu finden hier), alternativ geht dunkle Sojasoße.

Vorbereiten:

Die Hühnerbrust in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Ketjap manis mischen und mind. 30min marinieren.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Kokosmilch leicht erwärmen, damit sie wieder homogen wird.

Zubereiten:

Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, dabei den Knoblauch später zugeben, damit er nicht verbrennt. Mit ca. ½ Tasse Wasser

ablöschen. Erdnussbutter zugeben, verrühren und mit der Kokosmilch die Konsistenz einstellen. Mit Pfeffer, Salz und süßer Sojasoße würzen.

Das Fleisch zugeben und bei geringer Hitze zugedeckt garziehen lassen, ca. 5-10min. Mit Zitronensaft und evtl. salziger Sojasoße abschmecken.

Dazu:

Indonesisches Mischgemüse oder Salat.

Originalversion:

Bambusspießchen in kaltem Wasser einweichen, damit sie beim Grillen nicht verbrennen. Durch pürieren eine Marinade herstellen aus: 1Msp. Sambal, 1Zwiebel, 2Teel.Ingwer, 1Eßl. Zitronensaft, 1Teel.Salz, je 2Eßl. helle und dunkle Sojasoße, 2Eßl. Palmzucker und 2Eßl. geröstetem Sesamöl. Das Fleisch darin mind. 1h marinieren. Dann auf die obere Hälfte der Spießchen stecken und grillen.

Mit Erdnußsoße (wie oben) und der restlichen Marinade, aufgekocht mit etwas Kokosmilch, servieren.

Gebratener Reis

(6 Personen)

NASI GORENG, indonesisch



Grundsätzliches:

Nasi Goreng ist die ideale Verwertung für übriggebliebenen Reis. Man mischt dazu, was man noch hat: Fleisch, Wurst, Shrimps, Gemüse. Serviert wird es mit Flädlestreifen, Röstzwiebeln und Gurkenscheiben. In Indonesien isst man das Gericht zum Frühstück. Anschließend gibt es Mango und Papaya.

Vorbereiten:

1 Röstzwiebeln herstellen:

Zwiebeln in Scheiben schneiden, mit Mehl vermischen und im heißen Fett portionsweise braun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen.

2 Flädlestreifen herstellen:

Eier mit etwas Wasser verkleppern, mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Trasi würzen. Flädle daraus backen, auf einem Teller auskühlen lassen, aufrollen und in dünne Streifen schneiden.

3 Fleisch bzw. (Brat-)wurst asiatisch kleinschneiden, Fleisch marinieren. Garnelen in kleine Stücke schneiden.

Marinade: 1TL 5-Gewürzpulver
Salz, Pfeffer
je1EL Sojasoße + Reiswein
2TL Kastanienmehl
2TL Sesamöl geröstet

Anleitung siehe Grundsätzliches

Zutaten:

<i>Flädle:</i>	3 1Msp	Eier Trasi Salz, Pfeffer
<i>Röstzwiebel:</i>	6 2EL 500g	Zwiebeln Kastanienmehl Frittierfett
<i>Reis:</i>	750ml 6 250g je 1 150g 1 2 1/2TL 1/2TL 6 60ml 2EL 6EL	kalter gekochter Reis rohe Garnelen Fleisch oder Wurst Karotte + Paprika Champignons mittlere Zwiebel Knoblauchzehen Trasi Sambal Frühlingszwiebeln helle Sojasoße Sesamöl, geröstet Kokosöl zum Braten

1 Salatgurke

4 Gemüse asiatisch kleinschneiden, die Frühlingszwiebeln in kurze Stücke schneiden.

5 Zwiebel, Knoblauch, Trasi und Sambal in einem kleinen Mixer pürieren. (ohne Mixer Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken.)

6 Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden.

Zubereiten:

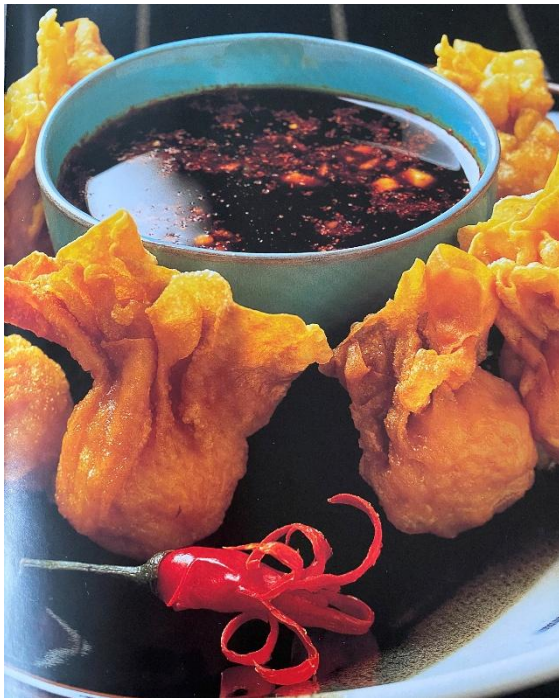
Gemüse in 2EL Öl 2min pfannenrühren und rausnehmen, anschließend das Fleisch pfannenrühren, wenn es braun wird, die Garnelen zugeben und Indonesisches Mischgemüse oder Salat kurz mitbraten. Auch rausnehmen. Zwiebelmischung kurz durch schmoren, dann den Reis zugeben und unter Zugabe von etwas Öl 2min anbraten. Fleisch, Gemüse und Sojasoße zugeben und kurz wenden, bis alles heiß ist. Zum Schluß die Flädlestreifen und das Sesamöl unterrühren. Sofort servieren mit Röstzwiebeln und Gurkenscheiben.

Dazu: Krupuk

Knusprige Wantans

(48 Stück)

VORSPEISE, thailändisch



Zutaten:

350g Schweinehack
110g rohe Garnelen mit Schale
2 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Knoblauch, fein gehackt
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 EL helle Sojasoße
1 EL Fischsoße
2 TL Palmzucker
1 EL Reis- oder Weißweinessig
2 EL weißer Zucker
3 EL Koriandergrün, fein gehackt
1 Ei, leicht verquirlt
230g Wan-Tan-Blätter (tiefgefroren)
500g Frittierfett

Farce herstellen:

- 1 Die Garnelen schälen und wenn nötig den Darm entfernen. Abspülen und mit Küchentrepp trockentupfen. Anschließend grob hacken.
- 2 Garnelen und Schweinefleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer gut durchkneten (Hand oder Holzlöffel). Durch das Salz verbinden sich Fleisch und Garnelen.
- 3 Dann die restlichen Zutaten für die Füllung – das Ei zuletzt – zugeben und gut vermischen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und 20min kaltstellen

Zubereiten:

- 1 Wan-Tan-Blätter bereitlegen. Dann 1EL der Füllung in die Mitte eines Wan-Tan-Teigblatts setzen. Die Ränder mit etwas Wasser anfeuchten, rund um die Füllung hochziehen und oben aneinander drücken, so dass sich ein kleines Säckchen bildet. Wiederholen bis die gesamte Füllung aufgebraucht ist.
- 2 Das Frittierfett in Fritteuse oder Wok erhitzen, bis an einem Holzstäbchen kleine Bläschen aufsteigen. Die Wan-Tans ca. 3min

- frittieren bis sie goldgelb sind (nicht zu viele auf einmal).
Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
So kann man die Wan-Tans aufheben, bis sie benötigt werden.
- 3 Dann nochmals kurz ausbacken und abtropfen lassen.
Durch das 2. Ausbacken werden die Wan-Tans besonders knusprig und man kann sie gut vorbereiten.

Anrichten:

Die Wan-Tans auf einer Platte anrichten und jedem ein kleines Schälchen mit einer Dip-sauce hinstellen.
Ich habe hier der Einfachheit halber Sweet-Chili-Soße vorgeschlagen.

In Thailand nimmt man folgende Soße:
4EL Fischsoße, 4EL Wasser, 1EL Limettensaft, 1EL Zucker, 1Msp. Sambal, 1EL gehackt. Knoblauch. Die schmeckt allerdings für deutsche Gaumen gewöhnungsbedürftig.

In China isst man süß-saure Soße dazu.

Gebratenes Huhn auf Szetschuan-Art

(6 Personen)

SZE CHUEN JAR GAI,
südchinesisch



Grundsätzliches:

In Südchina isst man sehr scharf. Ich habe die Menge an Chili deshalb stark reduziert. Man kann aber die Chilimenge nach persönlichem Geschmack erhöhen.

Vorbereiten:

1 Das Hühnerbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Mit wenig Salz, 5-Gewürz-Pulver, Reiswein und Sojasoße mischen. Mind. 20min beiseite stellen.

Das Fleisch mit gesiebttem Kastanienmehl und anschließend mit dem Sesamöl mischen.

2 Inzwischen den Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen, Paprika in Streifen, Karotte in Stifte und Pilze in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln, Ingwer schälen und fein würfeln. (Wer mit Ingwer Probleme hat, schneidet ihn nur in Scheiben. So kann man ihn hinterher einfach entfernen.)

3 Die Zutaten für die Soße in einem Becher mischen.

Die Maisstärke in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser anrühren.

Zutaten:

- 350g Hühnerbrustfilet
- Beize:* je1TL 5-Gewürz-Pulver und Salz
- je1EL Reiswein und helle Sojasoße
- 3 TL Kastanienmehl oder Stärke
- 2 TL geröstetes Sesamöl
- 500g Gemüse (z.B. Paprika, Blumenkohl, Karotte, Champignons)
- Soße:* 200ml Hühnerbrühe
- 3 TL Zucker
- 2 EL Sojasoße, hell
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 1 TL milder Essig, z.B. Chinkiang
- 1 EL Reiswein
- 1/2TL 5-Gewürz-Pulver
- 1/4TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Wasser oder Reiswein
- 125ml Kokosöl zum Braten
- 1/2 TL Sambal, evtl. mehr
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL frischer Ingwer
- 4 Frühlingszwiebeln in 5-cm Stücken

Zubereiten:

1 Einen Wok stark erhitzen, 2 EL vom Kokosöl reingeben und das Gemüse pfannenrühren: Zuerst den Blumenkohl 2min, dann die restlichen Gemüse zugeben und weitere 2min pfannenrühren. Sofort rausnehmen.

2 Das restliche Öl im Wok sehr heiß werden lassen, jeweils ein Drittel der Hühnerfleischstücke bei starker Hitze pfannenrühren, bis sie von allen Seiten braun sind. Die Portionen jeweils rausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Schluss alles Öl bis auf 2EL weggießen.

3 Sambal, Knoblauch und Ingwer goldgelb braten. Die Frühlingszwiebeln kurz pfannenrühren, dann die Soßenmischung zugießen und zum Kochen bringen. Die Maisstärke noch einmal aufrühren, in den Topf geben und aufkochen, bis die Soße andickt. Fleisch und Gemüse wieder zugeben und wenden, bis alles wieder heiß ist. Sofort servieren.

Dazu: Reis.

Huhn mit Broccoli und Cashews

(4-6 Personen)

SAI LAN FAR GAI PIN TO YAN,
chinesisch



Zutaten:

- 1 Hühnerbrust, ca. 350g
- 1 TL 5-Gewürz-Pulver
- ½ TL Salz
- 1 EL helle Sojasoße
- 2 TL Reiswein oder trockener Sherry
- 3 TL Kastanienmehl oder Stärke
- 2 TL Sesamöl, geröstet
- Kokosöl zum Ausbacken
- 250ml Cashewkerne
- 4 EL Öl
- 300g Brokkoli
- 100g Shiitake oder Champignons
- 2 cm Ingwer, gerieben oder in Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 125ml Hühnerbrühe
- 3 EL Reiswein oder trockener Sherry
- 2 EL helle Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 2 TL Maisstärke zum Binden

Vorbereiten:

- 1 Das Fleisch in 2cm breite Streifen und diese dann in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, 5-Gewürz-Pulver, Sojasoße und Reiswein gut vermischen. Mindestens 30min durchziehen lassen. Danach gesiebt Kastanienmehl und zuletzt Sesamöl untermischen.
- 2 Brokkoli putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Shiitake putzen und je nach Größe in 6-8 Stücke teilen. (Champignons in Scheiben schneiden)
- 3 Ingwer und Knoblauch vorbereiten.
- 4 Brühe, Sojasoße, Reiswein und Zucker mischen und die Stärke bereitstellen.

Zubereiten:

- 1 1-2cm-hoch Öl im Wok erhitzen, bis an einem Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Die Nüsse portionsweise goldgelb backen, herausheben und auf Küchentuch abtropfen lassen.
Das Öl bis auf 2EL abgießen.
- 2 Wok wieder erhitzen und das Gemüse pfannenrühren, bis es eben gar ist (Brokkoli 3min, Shiitake 2min). Herausheben und auf einen Teller legen.

- 3 Den Wok nochmal mit 2EL Kokosöl erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze pfannenrühren, bis es leicht braun wird (evtl. portionsweise). Die Hitze zurückdrehen und Ingwer und Knoblauch kurz mit anbraten.
Die Soßenmischung einrühren, aufkochen und mit 1EL Stärke binden.
Gemüse und Nüsse reingeben, kurz untermischen und sofort aus dem Wok nehmen.
- 4 mit weißem Reis anrichten.

Anmerkung:

Nie im Wok warmhalten. Immer gleich rausnehmen. Asiaten essen lauwarm! So kommen die Aromen besser zur Geltung.

Wenn ein Wok-Gericht länger stehen muss, kann man es in einer Schüssel im Backofen bei niedriger Temperatur (40-50°) warmhalten, damit es nicht nachgart. Das Gemüse wird sonst lappig.

Garnelen- Zitronengras-Suppe

(4 Portionen)

TOM YUM GOONG, thailändisch



Grundsätzliches:

Zitronengras ist eine Standardzutat in der thailändischen Küche. Diese Suppe ist eine unvergessliche Vorspeise für jede Mahlzeit.

Vorbereiten:

1 Die Garnelen schälen und falls vorhanden den dunklen Darm entfernen. Garnelen und Schalen abspülen. Die Garnelen trockentupfen.

2 Die Schalen mit ca. 200ml Wasser 15min offen einkochen und abseihen.

3 Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Teil schälen und mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken. Dann in 7,5cm lange Stücke schneiden.

Zutaten:

230g rohe Garnelen
1,2 l Fisch- oder Hühnerbrühe
2 Stängel frisches Zitronengras
1EL frischer Ingwer in Scheiben
1Msp Sambal oelek oder 1 milde Chilischote
1/4TL Pfeffer (Vorsicht, abschmecken)
1TL Salz
je1EL Fischsoße und helle Sojasoße
1-2EL Limettensaft
1EL Austernsoße
2 Frühlingszwiebeln
5 frische Korianderzweige

Zubereiten:

1 Brühe und Garnelensud in einem Topf zum Kochen bringen, das Zitronengras zugeben, die Hitze reduzieren und im geschlossenen Topf 10min leise simmern. Das Zitronengras mit einem Schaumlöffel herausnehmen und werfen.

2 Dann Gewürze, Würzsossen und Limettensaft zugeben und weitere 3min sanft köcheln lassen. Abschmecken.

3 Nun die Garnelen zugeben, den Topf zudecken und von der Kochstelle nehmen. Etwa 10min ziehen lassen

4 In Suppentassen füllen, mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren und sofort servieren.

Bemerkungen:

Die Thailänder verwenden statt Sojasoße nur Fischsoße. Die Suppe schmeckt dann exotischer. Man kann das Verhältnis nach Geschmack variieren, oder die Mengen erhöhen.

Vorsicht! Fischsoße ist sehr salzig.

Bananenbällchen

(ca. 60 Stück)

JUMPUT PISANG GORENG;
indonesisch



Grundsätzliches:

Bananenbällchen sind eine in Indonesien sehr beliebte Süßspeise.
Als Nachspeise oder Snack zwischendurch.

Vorbereiten:

1 Aus Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, Ei und Wasser einen zähflüssigen Teig rühren. Er sollte etwas flüssiger als Spätzleteig sein.

2 Die Bananen der Länge nach halbieren und in 1cm-Stücke schneiden. Unter den Ausbackteig heben.

Zubereiten:

1 Frittieröl in einem Wok oder Topf erhitzen, bis an einem Holzstäbchen Blasen aufsteigen. Mithilfe von 2 Teelöffeln kleine Bällchen ins Fett geben, jeweils nur 5-7 Stück auf einmal. Einmal wenden und herausheben, wenn sie hell-braun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen und auskühlen lassen.
So kann man sie stehen lassen, bis sie benötigt werden.

Zutaten:

4 reife Bananen
2EL Rohrohrzucker
1/2TL Backpulver
1Msp. Salz
1 Ei
≈1 Tasse Wasser, n.B.
4EL Reismehl
4EL Mehl
2EL Öl
500g Frittierfett
weißer Zucker zum Wälzen

2 Kurz vorm Servieren das Frittierfett wieder erhitzen und die Bällchen ein zweites Mal frittieren. Dadurch werden sie knuspriger – wie bei Pommes.

3 Nach dem Abtropfen in einer Schale in Zucker wälzen und noch warm servieren.

Wann reichen:

Als Nachspeise

Bemerkungen:

In Indonesien macht man die Bällchen auch oft aus pürierten (überreifen) Bananen. Dann wird das Bananenmus einfach mit Mehl, Backpulver und Zucker verrührt.