

53. Kochabend
Freitag, 10.01.2014
Abendchef: Köbi Wilhelm



Asiatische Küche

Vorspeise 1

Saté Spiessli mit Erdnusssauce
Wan-Tan mit Gemüse-Fleisch-Füllung
Pikanter Kabissalat

Gewürztraminer Cuvée Réserve 2012, La Cave des Vignerons à
Turckheim

.....

Vorspeise 2

Kokosnuss – Tomaten - Suppe

.....

Hauptspeise

Schweinefleisch mit Gemüse aus dem Wok
Reis

Blauburgunder

.....

Dessert

Exotischer Fruchtsalat mit Zitronengrassirup

.....

Vorspeise 1

4 Personen

Saté Spiessli mit Erdnusssauce



- 400 g Pouletbrüstli
- 16 Holzspiesschen
- Erdnussöl zum Braten

1 Holzspiesschen in kaltem Wasser während ca. 10 Minuten einweichen.

2 Pouletbrüstli längs vierteln, flach klopfen. Pouletstreifen nochmals längs halbieren, so dass ca. 10 – 15mm breite Streifen entstehen.

MARINADE

- 1 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Ingwer, frisch, fein gerieben
- 2 EL Honig
- 1 TL Sambal Oelek

3 Je 2 Pouletstreifen wellenförmig an die Spiesschen stecken.

4 Für die Marinade alle Zutaten mischen, die Hälfte für die Sauce in einen Messbecher geben, beiseite stellen.

5 Spiessli mit der restlichen Marinade bepinseln, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.

6 Anschliessend Erdnusssauce herstellen: beiseite gestellte Marinade mit den Erdnüssen (ohne überschüssiges Salz aus Verpackung) und der Kokosmilch mischen, pürieren und in eine Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln und mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Erdnusssauce etwas abkühlen lassen.

SAUCE

- Beiseite gestellte Marinade
- 100 g Erdnüsse, gesalzen, geröstet
- 2½ dl Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sambal Oelek

7 Spiessli leicht salzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze beid- oder allseitig je ca. 3 - 4 Min. braten, warm stellen.

8 Die Spiessli mit lauwarmer Erdnusssauce servieren.

Tipp: Als Hauptspeise mit Reis servieren.

Wan-Tan mit Fleisch-Gemüse Füllung

Ergibt rund 24 Stück, 6 Personen

NUDELTEIG

- 200 g Mehl
- 1 Ei, mittelgross
- ¼ TL Salz
- 60ml Wasser

Alternativ:

- 24 Wan-Tan-Teigblätter (im Asialaden erhältlich)

1 Mehl in eine Schüssel füllen und mit Salz mischen. Ein mittleres Ei zufügen und am besten mit dem Kochlöffel verrühren. Dabei langsam kaltes Wasser zufügen und so lange rühren, bis das Wasser vollkommen aufgenommen wurde. Anschließend den Teig weiter kneten und, je nach Größe vom Ei, weiteres Wasser in kleinen Mengen zufügen, bis ein homogener, geschmeidiger, leicht glänzender, relativ fester Nudelteig entsteht, der nicht an der Arbeitsfläche klebt. Den Teig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie wickeln, damit er nicht austrocknet, und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Alternativ Wan-Tan Teigblätter (in Asialäden tiefgekühlt erhältlich) verwenden.

FÜLLUNG

- 150 g Rüebli
- 40 g Sojasprossen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 25 g Ingwer (frisch)
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Schweinefleisch, gehackt, ersatzweise gemischtes Hackfleisch
- 3 Esslöffel Sojasauce
- 1 Ei
- 1 TL Sambal Oelek
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Die Rüebli schälen, der Länge nach in dünne Scheiben, diese in feine Streifchen, dann in kleine Würfelchen schneiden. 50 g zum Fertigstellen der Wan-Tan beiseitelegen. Den Rest der Würfelchen in eine Schüssel geben.

3 Die Sojasprossen kurz kalt spülen und hacken. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Alle diese Zutaten zu den Rüebli geben. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Das Hackfleisch beifügen. Sojasauce und Ei gut verquirlen und dazugeben. Alles gründlich mischen und den Fleischteig mit Salz sowie Pfeffer gut würzen.

4 Eine Arbeitsfläche mit wenig Mehl bestäuben, den Nudelteig aus der Folie nehmen, leicht flach drücken und mit dem Nudelholz ca. 1-2 mm dünn ausrollen. Sofort weiterverarbeiten; er trocknet schnell aus.

5 Aus dem Teig oder alternativ den Wan-Tan Teigblättern Rondellen von etwa 9 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte jeder Rondelle je etwas Fleischmasse (ca. 2 TL) geben. Den Teig um die Füllung herum so zusammennehmen, dass die Teigtaschen oben offen bleiben (vasenförmig). Mit den beiseite gestellten Rüebliwürfelchen bestreuen.

SAUCE

- Sojasauce

oder z. Bsp.

- Thai-Chilli-Sauce, süß

6 Einen grösseren Siebeinsatz leicht einölen bzw. mit eingöltem Backpapier belegen. Die Wan-Tan nebeneinander hineinsetzen.

7 Die Wan-Tan über kochendem Wasser im Dampf oder im Steamer etwa 12 Minuten garen. Heiss servieren. Nach Belieben separat dazu in einem Schälchen Sojasauce oder andere Saucen, z. Bsp. süsse Thai-Chilli-Sauce, servieren.

Pikanter Kabissalat

6 Personen als Vorspeise

- 1 Stück Rotkabis, klein, (ca. 200 g)
 - 1 Stück Weisskabis oder Chinakohl, klein, (ca. 200 g)
 - 150g Mungobohnensprossen
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - Salz
 - 1 Bund Petersilie, glattblättrig, oder 1 Bund Koriander
- 1 Die Kabishälften halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann das Gemüse fein hobeln oder mit einem scharfen Messer in hauchdünne Streifchen schneiden. In eine Schüssel geben, leicht salzen und gut mischen. Min. 30 Minuten durchziehen lassen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Koriander oder Petersilie grob hacken bzw. Korianderblättchen vom Stängel zupfen. Alle diese Zutaten mit dem gesalzenen Kabis mischen.
- 3 Ingwer schälen, sehr fein hacken (ältere Wurzeln wegen der Fasern besser reiben) und mit den Saucenzutaten mischen. Über den Salat geben und alles gut mischen. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen. Nach Belieben mit Salz oder Sojasauce und Sambal Oelek nachwürzen.

SAUCE

- 1.5 EL Honig
- 6 EL weisser Balsamico (Reisessig)
- 3-4 EL Limonensaft oder Zitronensaft
- 9 EL Erdnuss- oder Rapsöl
- 3 TL Dijonsenf
- 1-2 TL Sambal Oelek
- 2 cm Ingwer, frisch, daumennagelgross
- Salz

Nach Belieben:

- Sojasauce
- 1-2 Teelöffel Sesamöl

Vorspeise 2

Kokosnuss – Tomaten – Suppe

4 Personen



- 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 30 g Ingwer (frisch)
 - 1 Bio - Orange (unbehandelt)
 - 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
 - 1 Esslöffel Currypaste, rot
 - 5 dl Kokosmilch
 - 2 dl Gemüsebouillon
 - 1 Dose Pelatitomaten, klein, gehackt (200 g)
 - 0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
 - 4 Zweige Koriander
 - Max. 1 Teelöffel Zucker
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, alternativ: Sambal Oelek
 - Kokoschips, nach Belieben
- 1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Schale einer halben Orange fein abreiben und den Saft der ganzen Orange auspressen.
- 2 In einer mittleren Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Currypaste beifügen und kurz mitdünsten. Ingwer, Orangenschale, Orangensaft, Kokosmilch, Bouillon und Pelatitomaten beifügen. Die Suppe zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.
- 3 Inzwischen Petersilien- und Korianderblätter fein hacken.
- 4 Die Suppe mit dem Pürierstab mixen und mit Zucker, Salz und Pfeffer / alternativ mit Sambal Oelek, würzen. Die Suppe nochmals aufkochen und in tiefen Tellern oder Tassen anrichten. Mit den Kräutern bestreuen und nach Belieben mit Kokoschips garnieren.
- Tipp: Anstelle von roter Currypaste je 1 Teelöffel mildes Currypulver und scharfes Paprikapulver verwenden.

Hauptspeise

Schweinefleisch mit Gemüse aus dem Wok

4 - 6 Personen



- 400 g Schweinsfilet (oder Rindshuft), am Stück
- 1 Bund (3 – 4) Frühlingszwiebeln
- 2 Peperoni, rot
- 2 Rüebli, mittel
- 40 g Ingwer (frisch)
- 2 Knoblauchzehe, gross
- 1 dl Sherry
- 4 Teelöffel Maizena, gestrichen
- 6 Esslöffel Oel bzw. nach Bedarf
- 2 dl Gemüsebouillon
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 1 – 2 Teelöffel Sambal Oelek

Nach Belieben:

- 1 (– 2) Esslöffel Austernsauce
- 1 – 2 Teelöffel Sesamöl

1 Teller und eine Schüssel fürs Fleisch im Ofen bei 70° vorwärmen.

2 Vom Filet Sehnen und Häutchen entfernen. Das Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben, dann in etwa 1 cm breite Streifen und schliesslich je nach Länge der Streifen noch in Rechtecke schneiden.

3 Die Frühlingszwiebeln rüsten. Die weissen Knollen je nach Grösse halbieren oder vierteln, schönes Grün in Ringe schneiden. Die Peperoni vierteln, entkernen und in gleich grosse Stücke wie das Fleisch schneiden.

4 Die Rüebli mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln.

5 Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und beides sehr fein hacken.

6 Sherry und Maizena gut verrühren. Bouillon aufkochen.

7 In einem Wok 3 Esslöffel Öl kräftig erhitzen. Das Fleisch in 2–3 Portionen beifügen und nur gerade knapp 1 Minute unter Rühren braten. Sofort herausnehmen und in vorgewärmter Schüssel im Ofen warmstellen.

8 Restliches Öl im Wok erhitzen. Ingwer und Knoblauch unter Wenden kurz darin anbraten. Rüebli beifügen und auf grossem Feuer unter ständigem Wenden 2 Minuten braten („rührbraten“). Anschliessend Frühlingszwiebeln und Peperoni beifügen und alles zusammen weitere 2 - 3 Minuten (je nach Knackigkeit des Gemüses) rührbraten und anschliessend an den Rand schieben.

9 Gemüsebouillon, die Sherry-Maizena-Mischung, 3 Esslöffel Sojasauce, 1 bis 2 Teelöffel Sambal Oelek in

der Mitte beifügen, verrühren und kurz aufkochen. Je nach Sämigkeit der Sauce diese nochmals etwas mit Maizena eindicken oder mit Wasser oder Bouillon verdünnen. Alles zusammen mischen.

10 Zuletzt das Fleisch wieder dazugeben, mit Sojasauce und vorsichtig mit Austernsauce (Achtung sehr würzig) fertigwürzen und alles nur noch ganz kurz gut heiss werden lassen. Wer will, kann noch 1 bis 2 Teelöffel Sesamöl beifügen.

Tipp: Ergibt viel Sauce. Wer weniger Sauce liebt: Zutaten für Sauce (Knoblauch, Sherry, Bouillon, Soja-/Austernsauce, Sambal) halbieren.

Reis

4 – 6 Personen

- 2 Tassen Langkornreis (Basmati etc.)
- Knapp 4 Tassen Wasser, leicht gesalzen

Quellreismethode:

1 Das leicht gesalzene Wasser aufkochen (Hinweis: Asiatischer Reis wird meist nicht gesalzen).

2 Den Reis zugeben und auf kleiner Stufe teilweise (besonders körnig) oder ganz zugedeckt körnig kochen, ca. 12 Minuten. Reis nicht stören / rühren. Reis vom Herd nehmen und ihn mit geschlossenem Deckel für mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

3 Falls alles Wasser verdampft ist, bevor der Reis gar ist, etwas Wasser nachgeben. Umgekehrt Reis abtropfen, falls nötig.

Dessert

Exotischer Fruchtsalat mit Zitronengrassirup

6 Personen



- 2 Stängel

1 Die Zitronengrassstängel in 5 cm lange Stücke schneiden und mit dem Rücken eines grossen Messers gut

- | | |
|---|---|
| <p>Zitronengras</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 dl Orangensaft, frisch gepresst (von 1-1 1/2 Orangen) • 1 Zitrone, Saft • 0.5 Limone • 100 g Zucker • 1 Scheibe Ingwer (frisch), ca. 1/2 cm dick geschnitten • 1 - 2 Mangos (je nach Grösse) • 1 Papaya • 12 Lychees | <p>anquetschen. In eine Pfanne geben. Orangen-, Zitronen- und Limonensaft sowie Zucker beifügen und alles langsam aufkochen. Dann auf kleinem Feuer 8–10 Minuten leise kochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingekocht und sirupähnlich ist.</p> <p>2 Während der Sirup kocht, den Ingwer schälen und in feinste Streifchen schneiden.</p> <p>3 Die Zitronengrasstängel entfernen und den Ingwer in den Sirup geben. Abkühlen lassen, jedoch nicht kalt stellen.</p> <p>4 Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch beidseitig vom Stein, dann in Würfel schneiden. Die Papaya schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Lychees schälen, halbieren und entkernen. Alle Früchte zugedeckt kühl stellen.</p> <p>5 Zum Servieren die Früchte dekorativ in Schalen oder auf kleinen Tellern anrichten und mit dem Sirup beträufeln.</p> |
|---|---|

Gutes Gelingen und En Gueta wünscht Köbi