

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Januar 2019** ▪
"Asiatische Küche" mit Johann Lafer



Norbert Balszuweit

Von der fernöstlichen Küste:

Im Bambuskorb gedämpfte Krabben-Sticks mit Mango und Limettensauce & Meeresfrüchte mit Chili und Duftreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Krabben-Sticks mit Mango mit Limettensauce:

- 125 g Krabbenfleisch aus der Dose
- 125 g Riesengarnelen ohne Schale und Schwanz
- 2 Beete Kapuzinerkresse mit Blüten
- 1 ½ grüne Chilischote
- ½ Mango
- 1 Ei, davon Eiweiß
- 25 g Kokosraspeln
- 1 Knolle Ingwer à 1 cm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, davon der Saft
- 3 EL thailändische Fischsauce
- ½ TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

2 Bambuskörbchen mit Kapuzinerkresseblättern und -blüten auslegen. Krabbenfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Riesengarnelen hacken und untermischen.

Das Ei trennen und Eiweiß unterrühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

Kokosraspeln, geriebenen Ingwer, gehackten Knoblauch und die Hälfte der Fischsauce einrühren.

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Limettensaft mit Zucker verrühren. Übrige Fischsauce und Chilis zufügen und abschmecken.

Mangostäbchen mit Krabbenmasse umhüllen und auf die Bambuskörbe verteilen. Etwas Limettensauce aufträufeln.

Einen Topf, etwas größer als die Bambuskörbe, etwa 2 cm mit Wasser füllen. Zum Kochen bringen.

Die beiden Bambuskörbchen übereinander stapeln, mit dem Deckel verschließen. In den Wassertopf stellen. Der Inhalt soll nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Etwa 5 Minuten dämpfen.

Restliche Limettensauce getrennt dazu reichen.

Für die Meeresfrüchte mit Chili:

- 150 g Riesengarnelen ohne Schale
- 150 g Kammuscheln
- 3 Spargelbohnen
- 2 Vogelaugenchilis
- ½ milde rote Chili
- ½ grüne Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knolle Ingwer à 1 cm
- 2 Knoblauchzehen
- ½ EL Austernsauce
- ¼ EL helle Sojasauce
- ¼ TL brauner Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Zweige Thaibasilikum, zum Garnieren
- 1 EL Pflanzenöl, zum Anbraten

Die Garnelen waschen, entlang der Rückseite aufschneiden und den Darm entfernen. Vorderseite und Schwanz zusammenlassen.

Die Kammuscheln bleiben ganz.

Das Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb braten.

Paprika, Zwiebel, Bohnen, Ingwer und Chilis hinzugeben und 1 Minute unter Rühren braten.

Zuerst die Garnelen, dann die Muscheln hinzufügen und einzeln gründlich unterheben.

Austernsauce, Sojasauce und Zucker hinzugeben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten, bis die Garnelen sich öffnen und rosa werden und die Meeresfrüchte gar sind.

Chilis und Frühlingszwiebeln unterheben. Abschmecken.

Für den Duftreis: 100 g Thai-Duftreis
Reis in einem Sieb in einer Schüssel mit kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar wird.

Den abgetropften Reis in einen Topf geben und mit Deckel zum Kochen bringen. Auf kleinste Stufe zurückschalten und auf der Platte ziehen lassen bis er gar ist. Etwa 16 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julian Dürr

Kokos-Curry-Suppe mit Garnelen am Zitronengras-Spieß und krossem Filoteig

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 rote Chili
- ½ Zwiebel
- ½ reife Mango
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 1 Limette
- 300 ml Gemüsefond
- 250 ml Kokosmilch
- 1 ½ EL mittelscharfes Currypulver
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Die Süßkartoffel schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Kartoffeln, Karotten, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und leicht anbraten. Dann etwa Currypulver unterheben und mit andünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Etwas Fond abgießen, Kokosmilch, Limettensaft und -abrieb hinzugeben und fein pürieren.

Für die Garnelen:

- 200 g ausgelöste Riesengarnelen
- 5 Stangen Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ TL Chiliflocken
- Butter, zum Anbraten

In einer Pfanne Butter aufschäumen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die halbierten Knoblauchzehen in der flüssigen Butter mit Chiliflocken und angedrücktem Zitronengras und den Garnelen anbraten.

Die fertigen Garnelen auf einen Zitronengrasspieß aufreihen und auf den Teller mit Suppe legen. Etwas Butter über die Garnelen und die Suppe träufeln.

Für die Filo-Dreiecke:

- 1 Platte Filoteig
- 1 TL schwarze Sesamsaat
- 1 TL weiße Sesamsaat
- 1 Limette, davon der Abrieb
- neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Filoteig in zwei Lagen legen, ausrollen und in Dreiecke schneiden. Mit Sesam bestreuen und in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Mit Limettenabrieb bestreuen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die lauwarme Suppe in einem tiefen Teller anrichten, den Garnelenspieß darauf legen, die Filo-Dreiecke in einer separaten Schale beistellen und servieren.



Birte Grieblinger

Streetfood-Nudeleintopf mit Hähnchen, Pak-Choi-Salat und Bhatra

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste ohne Haut à 150 g
50 g Zuckerschoten
2 Karotten
1 Knolle Ingwer à 2 cm
½ Bund Frühlingszwiebeln
200 ml Geflügelfond
½ TL Sambal Oelek
3 TL ChilisaUCE
3 EL Sojasauce
Salz, aus der Mühle

Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. 1 TL ChilisaUCE mit 1 EL Sojasauce verrühren und unter das Fleisch mischen. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden, etwas Grün beiseitelegen. Die Zuckerschoten waschen und putzen, die Fäden dabei mit abziehen. Die Schoten leicht schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Karotten schälen und erst längs in Scheiben, dann die Scheiben in Streifen schneiden.

Gleichzeitig Geflügelfond mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Karotten zum Kochen bringen und ca. 2 Minuten kochen lassen.

Mit übriger Chili- und Sojasauce würzen. Mit Salz und Sambal Oelek kräftig abschmecken.

Für die Nudeln:

100 g Mie-Nudeln

Die Nudeln in einem Topf mit Geflügelfond aufkochen und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbruststücke in einem Wok mit etwa Sesamöl kräftig anrösten. Den aromatisierten Fond angießen aufkochen und mit den Nudeln vermengen.

Für den Salat:

2 Baby-Pak-Choi
200 g geräucherter Tofu
4 Frühlingszwiebeln
2 Karotten
1 rote Chili
1 Limette, davon 2 EL Saft
2 EL Sojasauce
¼ TL Ingwerpulver
¼ TL gemahlene Zitronengras
1 Prise brauner Zucker
40 g Erdnüsse
2 Zweige Koriander, zum Garnieren
3 EL Erdnussöl
Salz, aus der Mühle

Den Pak-Choi abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln.

Für das Dressing 2 EL Erdnussöl, Limettensaft, Sojasauce, Ingwer- und Zitronengraspulver, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und über den Salat träufeln.

Den Tofu würfeln und in einer beschichteten Pfanne im restlichen Erdnussöl goldbraun anbraten. Die Erdnusskerne zugeben, kurz mitschwenken, heiß auf den Salat geben und mit gehacktem Koriander garnieren.

Für das Bhatura: Mehl, Grieß, Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Backpulver verrühren.
300 g Mehl Joghurt und 2 EL Öl hinzufügen und zu einem elastischen Teig
4 EL Naturjoghurt verkneten.
1 EL Grieß Den Teig mit einem Nudelholz zu 8 kleinen Fladen ausrollen.
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fladen darin ausbacken. Das Brot
¼ TL Backpulver muss beim Frittieren von Öl bedeckt sein.
1 Prise Zucker Auf Küchentrepp abtropfen lassen.
400 ml neutrales Pflanzenöl
1 TL feines Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.