

scharfer Spitzkohlsalat mit Erdnüssen

asiatisch – aromatisch



Für ca. 2 – 3 Portionen :

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl (400 – 500 g), in Streifen geschnitten

2-3 Knoblauchzehen

1 – 2 rote Chilischoten

2 -3 EL Erdnüsse, geröstet + gesalzen

10 – 15 Cherrytomaten, halbiert

4 – 5 EL Fischsauce (thailändische)

5 – 6 EL Limettensaft

1 EL Palmzucker (oder braunen Zucker)

evtl. etwas Meersalz (vorher abschmecken !)

nach Belieben frische Korianderblätter

Zubereitung im Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten **5 Sek./Stufe 5** klein hacken.

Die Erdnüsse zufügen und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Tomaten und alle übrigen Zutaten mit in den Mixtopf geben und alles **ca. 1 Min./Knetstufe** vermengen lassen. Mit Korianderblättern bestreut servieren.

Ohne Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

Limettensaft, Zucker und Fischsauce gut verrühren. Knoblauch, Chili und Erdnüsse zufügen. Spitzkohl und Tomaten kräftig mit der Marinade vermengen und etwas ziehen lassen.

Der Palmzucker hat einen besonderen Geschmack, der die asiatische Note unterstreicht. Man bekommt ihn in asiatischen Supermärkten oft als gepresste, runde Scheiben. Diese zerkleinere ich ebenfalls im Thermomix (ein anderer starker Mixer schafft das auch !) zu einer feinen, körnigen Zuckermasse und fülle sie in Schraubgläser ab.

So ganz und gar nicht asiatisch – aber dennoch sehr lecker :

Da nur eine kleine Portion Salat übrig war, habe ich zum „strecken“ einige Fetakäse-Würfel untergehoben.

Rezept drucken : scharfer Spitzkohlsalat

Quelle : www.rezeptwelt.de

Klebreis mit Mango – thailändisches Dessert (aus dem Thermomix)



Au

f dem Blog „Thai & Lao Food“ fand ich dieses Rezept und ein entsprechendes Video.

Für 4 Portionen :

500 gr Klebreis

1 L Wasser

Bei dem Reis sollte man unbedingt darauf achten, dass es ein Produkt aus Thailand ist und tatsächlich als Klebreis (glutinous rice) gekennzeichnet ist.

Den Reis in eine große Schüssel geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Den Reis waschen und dabei zwischen den Handflächen immer wieder reiben. Das Wasser wird dadurch milchig trüb werden.

Vorsichtig das Wasser wieder abgießen und mit frischem Wasser auffüllen und den Vorgang solange wiederholen bis das Wasser klar bleibt.

Zum Schluß mit lauwarmen Wasser auffüllen und abgedeckt über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag den Reis abschütten und im Varoma und auf dem Varoma-Einlegeboden gleichmäßig verteilen.

1 Liter Wasser in den Mixtopf geben.

Varoma aufsetzen, Einlegeboden auflegen und mit dem Deckel verschließen.

20 Min. / Varoma / Stufe 2 garen lassen.

Den Reis aus dem Einlegeboden auf den Deckel stürzen. Mit Hilfe des Deckels den „Reisfladen“ wieder auf den Einlegeboden zurückgleiten lassen, so dass er nun mit der Oberseite nach unten liegt. (Quasi wie das Wenden eines Pfannekuchens).

Das gleiche geschieht mit dem Reis aus dem Varoma.

Nochmals **5 Min. / Varoma / Stufe 2** weiter garen lassen.

Umfüllen und mit einem Holzspatel auflockern.

400 ml Kokosnußmilch

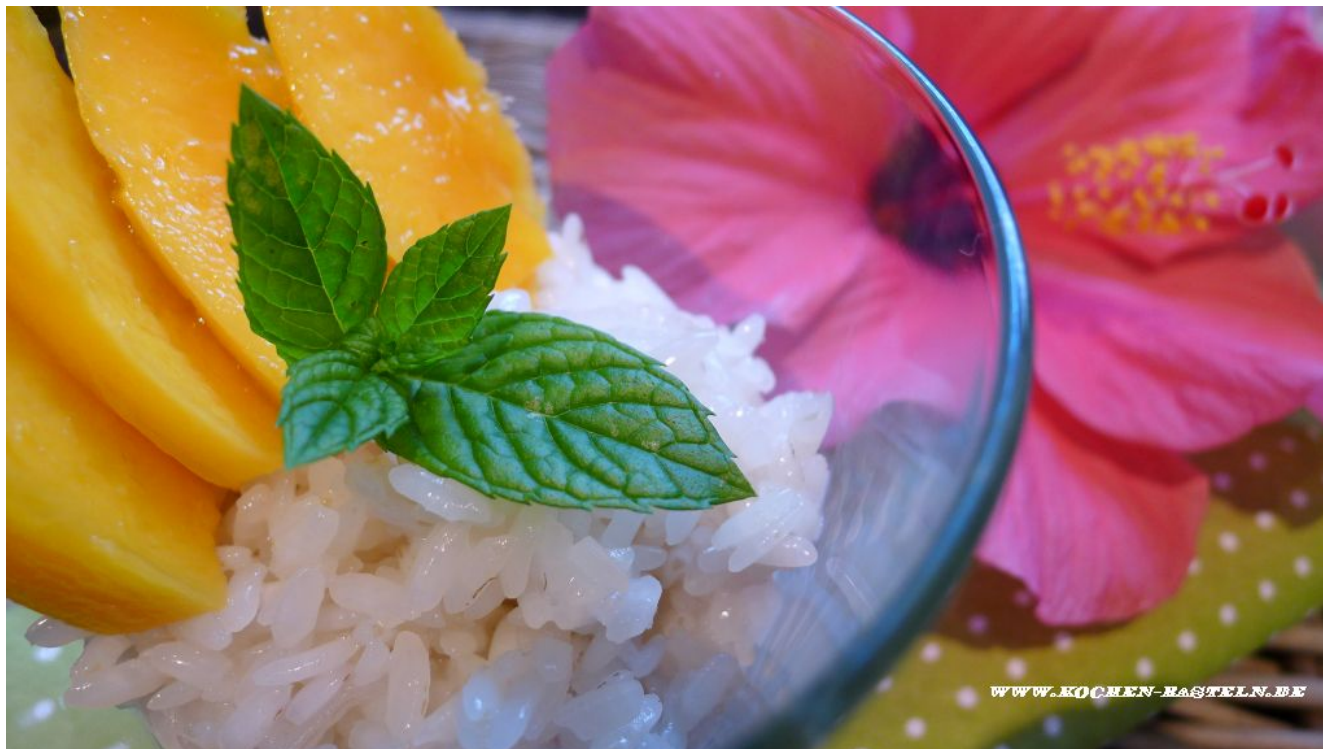
ca. 70 – 100 gr feinen, weißen Zucker

1 Prise Salz

2 frische, reife Mangos

Die Kokosnußmilch in einem Topf erwärmen und den Zucker mit einer Prise Salz darin auflösen lassen. Nach und nach den Klebreis so lange einrühren bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde und eine fluffige, milchreisartige Masse entsteht.

Mangos schälen, in Streifen schneiden und mit dem Reis servieren



Rezept drucken : Klebreis mit Mango

Tom Ka Gai – klassische thailändische Hühnersuppe aus dem Thermomix



Be

i „superkitchenmaschine“ gibt es das Rezept und eine Videoanleitung für diese leckere, exotische Suppe.

Natürlich gilt auch hier – es geht auch alles ohne Thermomix – aber nicht so bequem !

Für 2 große Portionen :

1000 g Hühnerbrühe

(selbstgekochte ist sicher am besten, aber fertig gekaufte oder Instant wird auch schmecken)

400 g Kokosnußmilch

1 Stängel Zitronengras, in grobe Stücke geschnitten, etwas zerstoßen

1 daumengroßes Stück frische Galgantwurzel, in Scheiben geschnitten

4 – 5 frische oder gefrorene Kaffirblätter, etwas zerreißen

nach Belieben kleine, getrocknete, rote Chilischoten, etwas zerstoßen

1 Knoblauchzehe, geschält, etwas zerdrückt

1 – 2 TL grüne Currypaste

2 kleine Hühnerbrustfilets, in Würfel geschnitten

(oder das abgelöste Fleisch von 6 Beinchen)

5 – 6 Champignons, geviertelt

ca. 1 EL thailändische Fischsauce

1 Limette, den Saft

1 handvoll frische Korianderblätter

Brühe und Kokosnußmilch zusammen mit den Gewürzen in den Mixtopf geben.

5 Min. / 100 °C / LINKSLAUF / Stufe 2 kochen lassen, damit die Brühe das Aroma der Gewürze aufnehmen kann.

Den Gareinsatz in den Mixtopf setzen und mit dem Hühnerfleisch befüllen.

Weitere **1 Min. / 90 °C / LINKSLAUF / Stufe 2** kochen lassen.

Die Champignons zufügen und nochmals **10 Min. / 90 °C / LINKSLAUF / Stufe 2** köcheln lassen.

Den Gareinsatz mit Hilfe des Spatels herausnehmen und Fleisch mit Pilzen in zwei Schalen verteilen. Die Brühe mit Fischsauce und Limettensaft (evtl. Salz) abschmecken.

Den leeren Gareinsatz wieder in den Mixtopf setzen, festhalten und die Brühe auf die beiden Schalen verteilen. Der Gareinsatz verhindert dabei, dass die Gewürzfasern mit in die Schalen gelangen.

Mit frischen Korianderblättern bestreuen und servieren.

Teriyaki Hähnchenfilet auf gebratenen Nudeln



Fü

4 Portionen :

2 doppelte Hähnchenbrüste

1 Flasche Teriyakisauce (250 ml, z.B. von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch)

1 Chilischote, in feine Streifen geschnitten (alternativ : Chiliflocken)

1 TL Sesamöl

1 Stück frischen Ingwer, geschält, in sehr feine Würfel geschnitten

1 – 2 Knoblauchzehen, geschält, in sehr feine Würfel geschnitten

3 – 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, weiß und grün getrennt

etwas Gemüse : z. B. eine Möhre in Scheiben geschnitten, kleine Brokkoliröschen

1 Packung Mie Nudeln (250 gr)

nach Belieben süß, scharfe Chilisauce für Hühnchen

Hähnchenbrüste waschen, trocknen und teilen. Jedes Filet einmal längs durchschneiden. Die 8 Filetstreifen in eine verschließbare Box legen und ca. 1/3 der Teriyakisauce dazugeben. Die Chilischote bzw. Flocken zufügen und mit den Händen alles gut miteinander vermengen. Box verschließen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen – besser über Nacht !

Hähnchenfilet rundherum in einer beschichteten Pfanne anbraten und zum Warmhalten in den Ofen stellen. 80°C Ober- /Unterhitze.

Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.

In der Zwischenzeit eine Pfanne (oder den Wok) mit dem Sesamöl bepinseln. Den weißen Teil der Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Möhren und Brokkoli zufügen.

Die abgetropften Nudeln (vorher mit der Schere am Besten ein paarmal zerschneiden) in die Pfanne geben und kurz mit braten lassen.

Alles mit Teriyakisaucе ablöschen eventuell mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterheben. Bei geschlossenem Deckel etwas ziehen lassen – Gemüse sollte aber knackig bleiben.

Mit der Chilisauce zusammen servieren.



asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

Besonders für warme Tage ist dieser Salat eine leichte Mahlzeit. Die verwendeten

Zutaten sorgen dabei für ein tolles Geschmackserlebnis. Genau wie es bei „Pi mal Butter“ beschrieben wurde !



Di

e Zutaten habe ich so übernommen nur die Zubereitung etwas verändert.

Für ca. 4 Portionen :

250 gr. Glasnudeln

5 EL Olivenöl

500 gr. Rindergehacktes

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 TL Garam Masala (z.B. von Schuhbeck)

2 gehäufte TL geriebener, frischer Ingwer

3 TL Zucker

1 Bund Frühlingszwiebeln

5 EL frischer Limettensaft

3 – 4 EL Fischsauce (Thai)

1 – 2 Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

Salz, Pfeffer

frischer Koriander, nur die abgezupften Blätter

Zunächst habe ich eine Marinade hergestellt :

Dafür den Limettensaft mit Salz und Zucker verrühren bis sich alles aufgelöst hat. Fischsauce und 4 EL Olivenöl einrühren. Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen. Zur Seite stellen.

Das Bund Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Dabei den weißen Anteil von dem grünen Anteil trennen.

Wasser zum Kochen bringen und die Glasnudeln darin ca. 4 – 5 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Schere grob die Nudelnester zerschneiden.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Rindergehacktes zugeben und krümelig braten. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Glasnudeln mit der Marinade übergießen und gut vermengen. Frühlingszwiebeln (grünen Teil) unterheben. Hackfleischmasse gründlich untermengen.

Mit frischen Korinaderblättern bestreuen und servieren.

Ich persönlich mag frischen Koriander sehr gerne und hebe reichlich davon direkt unter.

Wer den Geschmack nicht mag, läßt ihn einfach weg. Der Salat ist auch so sehr lecker.

Dieser Salat schmeckt warm und kalt.



Als Hauptmahlzeit reicht diese Menge für Zwei.

Ansonsten ist es eine tolle Vorspeise z.B. für ein asiatisches Menü.

Druckversion : asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

Sushi

Manchmal kommt der Heißhunger auf richtig leckeres und frisches Sushi – und bei der benötigten Menge lohnt es sich dann schon es selbst zu machen.



Be

sonders wichtig ist der Reis – gelingt der nicht, ist das Sushi nur halb so gut.

Ich verwende pro Rolle eher wenig Reis und bekomme aus dieser Menge ca. 14 Rollen. Pro Rolle entstehen dann jeweils 6 Röllchen. Die zwei unschönen Endstücke einer jeden Rolle ergeben dann auch nochmal einen richtig tollen Resteteller !!!

Gemäß Rezept reicht der Reis nur für 6 bis 8 Rollen :

500 gr Sushireis

600 ml Wasser

4 EL Reisessig

3 EL Zucker

2 TL Salz

1 EL Mirin (japanischer Reiswein)

Den Reis gründlich in einer Schüssel unter fließendem, kalten Wasser waschen. Solange, bis das Wasser klar bleibt.

Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Reis und Wasser in einen Topf geben, Deckel schließen und 10 Minuten quellen lassen.

Der Deckel bleibt bis zum Schluß auf dem Topf und wird nicht geöffnet – es wird auch nicht umgerührt !!!

Wasser und Reis langsam zum Kochen bringen, 1 – 2 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Temperatur abschalten, Reis 10 Minuten ziehen lassen.

Deckel kurz anheben und ein sauberes Küchenhandtuch über den Topf legen, Deckel sofort wieder darüber schließen. Weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Reisessig, Zucker, Salz und Mirin in einem kleinen Topf erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.

Der Reis muß jetzt schnell abgekühlt werden. Ich benutze dafür eine große Auflaufform.

Den Reis in die Auflaufform geben und mit einem Spatel immer wieder drehen und wenden. Dabei mit den flüssigen Gewürzen übergießen und gut verteilen.

Zwischendurch mit einem Fächer bzw. Schneidebrettchen kalte Luft zu wedeln.

Ein Löffel sollte nicht verwendet werden, da durch die Wölbung eher gerührt als gewendet wird und der Reis eine pappige Konsistenz bekommen würde.



Der Reis sollte nach dem Abkühlen locker, fluffig und klebrig sein und noch etwas „Biß“ haben.

Alle weiteren Zutaten vorbereiten.

– Noriblätter halbieren

- rohes Fischfilet (z.B. Thunfisch, Lachs) zurecht schneiden
- Gurken, Avocado, Frühlingszwiebeln, Surimi, Garnelen bereitlegen
- Wasabi, Mayonnaise (z.B. Sandwichcreme in der Squeezeflasche), Wasserschale

griffbereit halten

- die Bambusmatte mit Frischhaltefolie einwickeln, damit nichts in den Zwischenräumen

kleben bleibt



Da

s Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen.

Hände mit dem Wasser anfeuchten, etwas Reis nehmen und auf dem Blatt gleichmäßig verteilen.

Einen Streifen Fischfilet auf den Reis ins unteren Drittel legen. Einen Streifen Frühlingszwiebel eng dazu legen. Mit einem Finger etwas Wasabi aufnehmen und auf dem Fisch dünn verstreichen.

Mit Hilfe der Matte eine Sushirolle drehen.

Gibt man bei im Internet den Suchbegriff „Sushi selber machen“ ein, werden zahlreiche Tipps und Tricks mit Bildern oder Videos gezeigt, die es sehr verständlich machen.



Au

f diese Weise können nun die verschiedensten Rollen gefüllt werden.

Dreht man das Noriblatt – nachdem man den Reis darauf verteilt hat – um, kann man einen schmalen Streifen Sandwichcreme der Länge nach auftragen, einen Streifen Gurke, einen Streifen Surimi, einen Streifen Frühlingszwiebel eng zusammenlegen und eine Rolle drehen.

In diesem Fall ist der Reis nun auf der Außenseite. Diese „Inside out“ Rollen werden anschließend in geröstetem Sesam gewälzt.



Di

e Rollen lassen sich am Besten mit einem großen, scharfen Messer schneiden, dessen Klinge stets sauber und mit einem Tropfen Wasser benetzt sein sollte.



Thunfischtatar und Sushi

Von dem restlichen Fischfilet lässt sich sehr gut ein Fischtatar zubereiten.

Es kann auch als Füllung für Sushi verwendet werden. Ansonsten schmeckte es prima

mit einer gerösteten Scheibe Weißbrot.



Se
rviert wird stilecht mit Stäbchen, Wasabi, Sojasauce und eingelegtem Ingwer

asiatische Gemüse- und Fleischpfanne mit Teriyakisauc

Wenn es mal ganz schnell gehen muß, ist dieses Gericht ideal.



Fü

r 2 – 3 Portionen:

alles was der Kühlschrank so hergibt, z.B.

200 gr Rinderhüfte, in schmale Streifen geschnitten

1 Stange Porree, nur den weißen Teil, in Ringe geschnitten

1 große Möhre, in Scheiben geschnitten

1 Brokkoli, nur die einzelnen Röschen

1 Zwiebel, in Streifen geschnitten

ca. 1/3 Flasche Teriyakisauc von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch (250ml)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

etwas Butterschmalz

ein Wok oder eine Pfanne mit hohem Rand

Das Fleisch im heißen Butterschmalz scharf anbraten, zuerst Möhren dann den Porree

dazugeben. Erst zum Schluß den Brokkoli. Alles gut vermischen und ständig rühren.

Mit Teriyakisaucе ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse sollte noch knackig sein.

Dazu passt Reis sehr gut.

