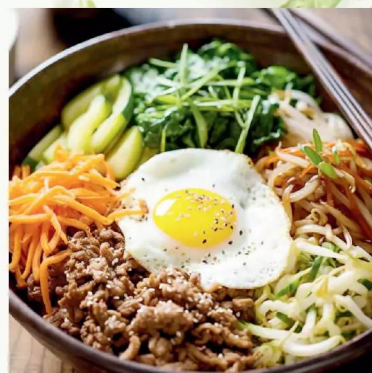


AUSGABE 05/2023

ESSEN & *Kochen*

# ASIATISCHE REZEPTE

TIPPS & TRICKS







Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 21. August 2023

der nächste ***Essen & Kochen***

erscheint am 24. August 2023

## Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer  
**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)  
**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)  
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim  
**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim  
**Registernummer:** HRB 726461  
**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228  
**E-Mail:** [contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Cover Image: ©

## Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des ESSEN & KOCHEN TIPPS UND TRICKS MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Edition Rezepte 05/2023

# FROM THE EDITOR

## Essen & Kochen Tipps und Tricks

Das wöchentliche Kochmagazin für kulinarische Abenteuer

„Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist ein einzigartiges Kochmagazin, das wöchentlich neue und aufregende Rezepte aus der ganzen Welt präsentiert. Wenn du eine Leidenschaft für kulinarische Entdeckungen hast und gerne die Aromen fremder Kulturen in deiner Küche erleben möchtest, dann ist dieses Magazin genau das Richtige für dich!

Jede Ausgabe von „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ nimmt dich mit auf eine Reise rund um den Globus und bietet dir eine vielfältige Auswahl an authentischen Gerichten, die von renommierten Köchen und leidenschaftlichen Food-Bloggern kreiert wurden. Von exotischen Gewürzen der indischen Küche über die frischen Aromen der mediterranen Gerichte bis hin zu den umami-reichen Spezialitäten aus Ostasien - unser Magazin deckt die ganze Bandbreite der internationalen Küche ab.



Unser talentiertes Team von Autoren und Redakteuren sammelt und präsentiert die besten Rezepte, die von traditionellen Familienrezepten bis hin zu modernen Interpretationen reichen. Jedes Rezept wird sorgfältig getestet und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützlichen Tipps und Tricks versehen, um sicherzustellen, dass auch Anfänger in der Küche ein erfolgreiches kulinarisches Erlebnis haben.

Zusätzlich zu den köstlichen Rezepten bietet „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ auch faszinierende Hintergrundinformationen über die kulinarischen Traditionen und Essgewohnheiten verschiedener Länder. Wir stellen dir lokale Zutaten vor, geben Empfehlungen für die besten Märkte und Restaurants weltweit und teilen inspirierende Geschichten über die Menschen, die hinter den Gerichten stehen.

Egal, ob du nach neuen Ideen für das Abendessen suchst, deinen kulinarischen Horizont erweitern möchtest oder einfach nur Spaß am Kochen und Genießen hast - „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist dein wöchentliches Ticket für eine unvergessliche kulinarische Reise um die Welt. Tauche ein in die Vielfalt der internationalen Küche und lass dich von den faszinierenden Aromen und Geschmäckern inspirieren!

## *Viel Spass beim Kochen und Genießen!*

Markus Elsässer Founder & Publisher

**The**  
PUBLISHER  
GANG

ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US /thepublishergang







**Tipps & Tricks:** **1.** Papaya-Auswahl: Verwenden Sie eine unreife, grüne Papaya, um die richtige Textur und den frischen Geschmack zu erhalten. Sie können grüne Papaya in asiatischen Lebensmittelgeschäften oder asiatischen Märkten finden. **2.** Mörser und Stößel: Wenn möglich, verwenden Sie einen traditionellen Mörser und Stößel, um die Zutaten zu zerkleinern. Dadurch können die Aromen besser freigesetzt und vermischt werden. Falls kein Mörser vorhanden ist, können Sie die Zutaten auch mit einem Schneidebrett und einem großen Messer zerhacken. **3.** Schärfe anpassen: Die Menge der roten Chilis kann je nach gewünschter Schärfe angepasst werden. Wenn Sie es weniger scharf mögen, können Sie die Kerne der Chilis entfernen oder weniger Chilis verwenden.



# Thailändisches Som Tum

## Grüner Papayasalat

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 1 grüne Papaya, geschält und in dünne Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2-3 rote Chilischoten, gehackt (entkernt, wenn weniger Schärfe gewünscht wird)
- 2 EL getrocknete Garnelen, grob gehackt (optional)
- 2 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- 2 EL Tamarindensaft
- 2 EL Fischsauce (oder Sojasauce für eine vegetarische Variante)
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Palmzucker oder brauner Zucker
- Cherrytomaten zum Servieren

### Zubereitung:

1. Die geschälte grüne Papaya in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
2. In einem Mörser Knoblauch, gehackte rote Chilis und getrocknete Garnelen (falls verwendet) zusammen zerstoßen.
3. Die gehackten Erdnüsse hinzufügen und leicht andrücken, um die Aromen freizusetzen.
4. Den Tamarindensaft, die Fischsauce (oder Sojasauce), den Limettensaft und den Palmzucker oder braunen Zucker in den Mörser geben und alles gut vermischen.
5. Die grünen Papayastreifen zu den anderen Zutaten im Mörser geben.
6. Mit einem Löffel vorsichtig alles gut umrühren und die Dressing-Mischung gleichmäßig über die Papayastreifen verteilen.
7. Den Som Tum auf einem Servierteller anrichten und mit Cherrytomaten garnieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Variation der Gewürze: Sie können die Gewürze nach Ihrem Geschmack anpassen. Wenn Sie es würziger mögen, fügen Sie mehr Sriracha-Sauce oder eine Prise Cayennepfeffer hinzu. Für eine zusätzliche Geschmacksnote können Sie auch etwas geräuchertes Paprikapulver verwenden. **2.** Knusprige Textur: Um sicherzustellen, dass die Edamame knusprig werden, achten Sie darauf, dass sie gleichmäßig mit Olivenöl und Gewürzen bedeckt sind und nicht zu dicht auf dem Backblech liegen. Wenn die Edamame zu eng zusammenliegen, könnten sie eher dämpfen als knusprig werden. **3.** Tipp zum Auftauen: Falls Sie gefrorene Edamame verwenden, tauen Sie sie idealerweise vorher auf und tupfen sie leicht trocken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Dadurch können sie beim Backen besser bräunen und knusprig werden. **4.** Sriracha-Mayo nach Geschmack anpassen: Schmecken Sie die Sriracha-Mayo ab und passen Sie die Menge der Sriracha-Sauce und des Limettensafts an, um die gewünschte Schärfe und Säure zu erzielen.



# Gebackene Edamame mit Sriracha-Mayo

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 500 g Edamame (junge grüne Sojabohnen), aufgetaut
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/4 Tasse vegane Mayonnaise
- 1 EL Sriracha-Sauce
- 1 TL Limettensaft

## Zubereitung:

1. Die aufgetauten Edamame in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die gewürzten Edamame auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für ca. 15-20 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
3. Für die Sriracha-Mayo: Vegane Mayonnaise, Sriracha-Sauce und Limettensaft in einer Schüssel vermengen.
4. Die gebackenen Edamame auf einem Servierteller anrichten und mit der Sriracha-Mayo servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Variationen bei den Proteinen: Sie können die Suppe nach Ihren Vorlieben anpassen und stattdessen Hühnerfleisch durch Garnelen, Tofu, Hühnchen oder andere Meeresfrüchte ersetzen. So können Sie verschiedene Geschmacksrichtungen genießen. 2. Nudelkonsistenz: Achten Sie darauf, die Reisnudeln nicht zu lange zu kochen, um eine zu weiche Konsistenz zu vermeiden. Kochen Sie sie al dente, da sie weiter in der heißen Suppe garen. 3. Schärfe anpassen: Die Menge der roten Currypaste kann je nach gewünschter Schärfe variiert werden. Fügen Sie mehr oder weniger Paste hinzu, um den Schärfegrad zu kontrollieren.



# Malaysisches Laksa

## Nudelsuppe mit Kokosmilch

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 200 g Reismudeln
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 200 g Hühnerfleisch oder Garnelen
- 2 EL Rote Currypaste
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Öl
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Korianderpulver
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Limettenblätter
- 1 Tasse Bohnensprossen
- Frühlingszwiebeln und Korianderblätter zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Die Reismudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
3. Die rote Currypaste hinzufügen und kurz anbraten, bis das Aroma freigesetzt wird.
4. Das Hühnerfleisch (oder Garnelen) hinzufügen und anbraten, bis es gar ist.
5. Kokosmilch, Hühner- oder Gemüsebrühe, Kurkuma, Korianderpulver, Kreuzkümmel, Zucker, Zimtstange und Limettenblätter in den Topf geben und zum Kochen bringen.
6. Die Bohnensprossen hinzufügen und die Suppe bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch (oder die Garnelen) durchgegart sind.
7. Die gekochten Reismudeln in Schalen geben und die heiße Laksa-Suppe darüber gießen.
8. Mit Frühlingszwiebeln und Korianderblättern garnieren und mit Limettenschnitzen servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** **1.** Kaya-Marmelade: Kaya ist eine Kokosnussmarmelade mit einem reichen Aroma. Wenn Sie keine Kaya-Marmelade finden können, können Sie versuchen, sie selbst zuzubereiten oder durch eine andere Kokosnussmarmelade oder eine andere Art von Fruchtaufstrich mit ähnlicher Süße ersetzen. **2.** Variationen bei den Brotsorten: Sie können verschiedene Brotsorten verwenden, wie z.B. Milchbrot, Weißbrot oder Vollkornbrot, je nach Ihrem persönlichen Geschmack. **3.** Eintauchen in die Eiermischung: Tauchen Sie das Brot nur kurz in die Eiermischung, damit es nicht zu matschig wird. Lassen Sie das Brot nicht zu lange in der Eiermischung liegen, um ein gleichmäßiges Braten zu gewährleisten. **4.** Verwenden Sie geschlagene Eier: Für eine leichtere und fluffigere Textur können Sie die Eier vor dem Eintauchen in die Mischung leicht aufschlagen.



# Singapurianisches Kaya-Toast

## Süße Kokosnuss und Eierduft

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 8 Scheiben Toastbrot
- 1/2 Tasse Kaya (kokosnussbasierte Marmelade)
- 2 Eier
- 1/4 Tasse Kondensmilch
- 2 EL Butter

### Zubereitung:

1. Die Toastscheiben in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten leicht anrösten.
2. Kaya großzügig auf einer Seite jeder Toastscheibe verteilen.
3. Eier und Kondensmilch in einer Schüssel verquirlen.
4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
5. Die Toastscheiben mit der Kaya-Seite nach innen in die Eiermischung tauchen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Das Kaya-Toast warm servieren und in mundgerechte Stücke schneiden.

*Guten Appetit!*





# Vietnamesische Banh Xeo

## Knusprige Reispfannkuchen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

#### **Für den Pfannkuchenteig:**

- 1 Tasse Reismehl
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 TL Kurkuma-Pulver
- 1/2 TL Salz
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 EL Öl

#### **Für die Füllung:**

- 200 g Schweinefleisch, in Streifen geschnitten
- 150 g Garnelen, geschält und entdarmt

- 1 Tasse Bohnensprossen
- 1/2 Tasse Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten
- Frische Kräuter (Koriander, Minze, Thai-Basilikum)
- Salatblätter
- Reispapier (für die Servierung)

#### **Für die Dip-Sauce:**

- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleine rote Chilischote, gehackt (optional)

### Zubereitung:

**1.** In einer Schüssel das Reismehl, die Kokosmilch, das Wasser, das Kurkuma-Pulver, das Salz und die Frühlingszwiebel vermischen, um einen glatten Teig zu erhalten. **2.** Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. **3.** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Schweinefleischstreifen anbraten, bis sie durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. **4.** In derselben Pfanne weitere 1 EL Öl erhitzen und die Garnelen anbraten, bis sie gar sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. **5.** In einer anderen Pfanne etwas Öl erhitzen und eine dünne Schicht Teig in die Pfanne geben. Die Pfanne drehen, um den Teig gleichmäßig zu verteilen. **6.** Die Hälfte des gebratenen Schweinefleisches, der Garnelen, Bohnensprossen und Zwiebeln auf eine Hälfte des Pfannkuchens legen.

**7.** Den Pfannkuchen zuklappen und warten, bis er knusprig und goldbraun ist. **8.** Den Pfannkuchen auf einen Teller geben und mit frischen Kräutern und Salatblättern belegen. **9.** Für die Dip-Sauce die Fischsauce, den Limettensaft, den Zucker, den Knoblauch und die Chilischote (falls verwendet) in einer Schüssel vermischen. **10.** Gut umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. **11.** Die Banh Xeo in Viertel schneiden und auf Reispapier legen. Das Reispapier mit frischen Kräutern und Salatblättern belegen. **12.** Die Banh Xeo mit der Dip-Sauce beträufeln und das Reispapier wie bei Sommerrollen zusammenrollen.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** **1.** Tofu-Auswahl: Verwenden Sie am besten festeren Tofu wie „Silken Tofu“ oder „Firm Tofu“, damit er beim Kochen nicht zu sehr zerfällt. **2.** Tofu vorbereiten: Bevor Sie den Tofu in Würfel schneiden, blanchieren Sie ihn kurz in kochendem Wasser. Dadurch wird er fester und kann besser in der Sauce gehalten werden. **3.** Scharfe Bohnenpaste: Die Menge der scharfen Bohnenpaste (Doubanjiang) kann je nach gewünschter Schärfe variieren. Passen Sie sie an Ihren Geschmack an, aber seien Sie vorsichtig, da sie sehr würzig sein kann. **4.** Schwarze Bohnenknoblauchpaste: Die Zugabe von schwarzer Bohnenknoblauchpaste ist optional, verleiht dem Gericht jedoch zusätzlichen Geschmack. Falls Sie sie nicht haben, ist das auch kein Problem, das Gericht schmeckt auch ohne.



# Chinesische Mapo Tofu

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten- **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Tofu, in Würfel geschnitten
- 2 EL Öl
- 2 EL scharfe Bohnenpaste (Doubanjiang)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 cm frischer Ingwer, gerieben
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL schwarzer Bohnenknoblauchpaste (optional)
- 1 Tasse Hühner- oder Gemüsebrühe
- 2 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Szechuan-Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den Tofu in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Abgießen und beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und scharfe Bohnenpaste, Knoblauch und geriebenen Ingwer darin anbraten, bis das Aroma freigesetzt wird.
3. Den blanchierten Tofu und Sojasauce hinzufügen und gut vermengen. Bei Bedarf schwarze Bohnenknoblauchpaste einrühren.
4. Die Hühner- oder Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die mit Wasser gelöste Maisstärke einrühren und die Sauce eindicken lassen.
5. Mit Frühlingszwiebeln und Szechuan-Pfeffer garnieren und mit Reis servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Frisches Obst und Gemüse: Verwenden Sie frische und reife Ananas, grüne Äpfel und Gurken, um den Salat mit süßen und saftigen Aromen zu bereichern. 2. Tofu-Zubereitung: Frittieren Sie den Tofu knusprig, bevor Sie ihn in den Salat geben. Alternativ können Sie auch Räuchertofu verwenden, um dem Salat einen zusätzlichen Geschmack zu verleihen. 3. Kochen der Kartoffeln: Achten Sie darauf, die Kartoffeln gut zu kochen, damit sie weich und dennoch fest sind. Sie sollen sich gut mit den anderen Zutaten vermischen. 4. Erdnüsse rösten: Rösten Sie die Erdnüsse leicht in einer trockenen Pfanne, um ihr Aroma zu intensivieren. 5. Verwenden von frischer Tamarindenpaste: Falls möglich, verwenden Sie frische Tamarinde, um eine reichhaltigere und authentischere Tamarindenpaste herzustellen.



# Singapurischer Rojak-Salat

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 2 Tassen Ananas, in Stücken
- 1 Tasse grüne Äpfel, in Streifen geschnitten
- 1 Tasse Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse frittierte Tofu, in Würfel geschnitten
- 1 Tasse gekochte Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1/2 Tasse gehackte geröstete Erdnüsse
- 1/4 Tasse Tamarindenpaste
- 2 EL Palmzucker
- 1 EL Reisessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Chilipulver

## Zubereitung:

1. Die Ananas, grünen Äpfel, Gurken, frittierten Tofu, gekochten Kartoffeln und gehackten gerösteten Erdnüsse in eine Schüssel geben.
2. In einer separaten Schüssel Tamarindenpaste, Palmzucker, Reisessig, gemahlene Kreuzkümmel, gemahlene Koriander und Chilipulver vermischen.
3. Das Dressing über den Rojak-Salat gießen und gut vermengen.
4. Der singapurische Rojak-Salat ist eine harmonische Mischung aus süßen und salzigen Aromen mit einem Hauch von Schärfe.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks** **1.** Marinieren des Hühnchens: Sie können das Hühnchen vor dem Braten für ein intensiveres Aroma in der Sojasauce und dem Essig marinieren. Lassen Sie es für mindestens 30 Minuten oder sogar über Nacht im Kühlschrank einwirken. **2.** Braten des Hühnchens: Um eine knusprige Textur zu erzielen, lassen Sie das Hühnchenstücke vor dem Braten gut abtropfen, damit sie nicht zu viel Flüssigkeit freisetzen. **3.** Variationen beim Fleisch: Sie können auch andere Fleischsorten wie Schweinefleisch oder Rindfleisch verwenden, um Variationen des traditionellen Adobo zu kreieren. **4.** Pfefferkörner: Wenn Sie den Pfeffergeschmack intensivieren möchten, können Sie die Pfefferkörner leicht anstoßen, bevor Sie sie dem Gericht hinzufügen.



# Philippinisches Adobo-Hähnchen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 1 kg Hähnchenstücke (z. B. Keulen, Flügel)
- 1/2 Tasse Sojasauce
- 1/2 Tasse Essig
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Zucker
- 2 EL Öl
- Frühlingszwiebeln zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die Hähnchenteile in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Sojasauce, Essig, Hühnerbrühe, Knoblauch, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Zucker in die Pfanne geben. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.
3. Das Hähnchen bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis es zart und durchgegart ist und die Sauce eingedickt ist.
4. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und mit Reis servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Fischsauce oder Sojasauce: Fischsauce verleiht dem Pad Thai den authentischen Geschmack, aber wenn Sie eine vegetarische Option bevorzugen, können Sie sie durch Sojasauce ersetzen. Verwenden Sie in diesem Fall eventuell etwas mehr Zucker, um die Süße auszugleichen. 2. Gemüsevariation: Fügen Sie Ihrem Pad Thai zusätzliches Gemüse wie Paprika, Möhren, Brokkoli oder Pilze hinzu, um mehr Farbe und Geschmack zu erhalten.



# Thailändisches Pad Thai

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 200 g Reismudeln
- 200 g Garnelen, geschält und entdarnt (oder Tofu für eine vegetarische Option)
- 2 Eier
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Tamarindensaft
- 2 EL Fischsauce (oder Sojasauce für eine vegetarische Option)
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Chiliflocken (optional)
- 1 Tasse Bohnensprossen
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1/4 Tasse geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- Limettenschnitze zum Servieren
- Korianderblätter zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Reismudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Garnelen (oder Tofu) hinzufügen.
3. Anbraten, bis die Garnelen gar sind (oder der Tofu leicht gebräunt ist). Herausnehmen und beiseite stellen.
4. In derselben Pfanne den gehackten Knoblauch anbraten, bis er duftet. Die gekochten Reismudeln hinzufügen und umrühren.
5. In einer Schüssel Eier, Tamarindensaft, Fischsauce, Zucker und Chiliflocken verquirlen. In die Pfanne gießen und alles gut vermischen.
6. Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln hinzufügen und kurz anbraten, bis sie weich sind.
7. Die angebratenen Garnelen (oder Tofu) wieder in die Pfanne geben und alles vermischen.
8. Mit gehackten Erdnüssen und Korianderblättern garnieren. Mit Limettenschnitzen servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** **1.** Gegrilltes Hühnerfleisch: Für extra Geschmack und Zartheit, marinieren Sie die Hühnerbrust vor dem Grillen mit einer Mischung aus Fischsauce, Limettensaft, Knoblauch und etwas Zucker. Lassen Sie das Fleisch mindestens 30 Minuten bis zu mehreren Stunden marinieren, bevor Sie es grillen. **2.** Gemüsevariation: Sie können die Gemüsesorten nach Ihrem Geschmack variieren. Probieren Sie auch Gurken, grüne Paprika, Radieschen, grüne Bohnen oder andere frische Zutaten aus. **3.** Frische Kräuter: Die Verwendung von frischen Kräutern wie Koriander, Minze und Thai-Basilikum ist entscheidend für den authentischen Geschmack des Salats. Fügen Sie reichlich gehackte Kräuter hinzu, um den Geschmack zu verbessern. **4.** Dressing: Passen Sie das Dressing nach Ihrem Geschmack an. Fügen Sie mehr Limettensaft hinzu, wenn Sie es säuerlicher mögen, oder mehr Zucker, wenn Sie es süßer mögen. Achten Sie darauf, die Fischsauce sparsam zu verwenden, da sie sehr salzig ist.



# Vietnamesischer Goi Ga-Salat

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 500 g Hühnerbrust, gegrillt und in dünne Streifen geschnitten
- 1 Tasse Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Karotten, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Tasse Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Tasse rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 1/2 Tasse gehackte Korianderblätter
- 1/4 Tasse gehackte Minze
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 rote Chilischote, gehackt (optional)

## Zubereitung:

1. Die gegrillte Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Gurken, Karotten, Paprika, rote Zwiebeln, Korianderblätter und Minze hinzufügen.
3. In einer separaten Schüssel Fischsauce, Limettensaft, Reisessig, Zucker, Knoblauch und Chilischote (falls verwendet) vermischen.
4. Das Dressing über den Goi Ga-Salat gießen und gut vermengen.
5. Der vietnamesische Goi Ga-Salat ist eine leckere Kombination aus gegrillter Hühnerbrust und frischem Gemüse mit einer aromatischen Dressing-Sauce.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Variieren Sie die Meeresfrüchte: Sie können die Garnelen durch andere Meeresfrüchte wie Krabbenfleisch, Tintenfisch oder gekochte Muscheln ersetzen, um dem Salat eine unterschiedliche Geschmacksnote zu verleihen. 2. Vorbereitung der Glasnudeln: Achten Sie darauf, die Glasnudeln richtig zu kochen und gut abzukühlen, bevor Sie sie mit den anderen Zutaten vermengen. Glasnudeln können leicht zusammenkleben, daher ist es wichtig, sie nach dem Kochen gründlich abzuspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen. 3. Knackiges Gemüse: Sie können dem Salat knackiges Gemüse hinzufügen, wie Gurkenscheiben, Radieschen oder Paprikastreifen, um mehr Textur und Geschmack zu erhalten. 4. Dressing anpassen: Probieren Sie das Dressing, bevor Sie es über den Salat gießen, und passen Sie die Zutaten nach Ihrem Geschmack an. Wenn Sie es würziger mögen, fügen Sie mehr Chili hinzu, wenn Sie es süßer mögen, fügen Sie mehr Zucker hinzu, usw.



# Thailändischer Yum Woon Sen Glasnudelsalat mit Garnelen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 200 g Glasnudeln, gekocht und abgekühlt
- 200 g gekochte Garnelen, geschält
- 1 Tasse Tomaten, gewürfelt
- 1/2 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
- 1/4 Tasse gehackte Korianderblätter
- 1/4 Tasse gehackte Minze
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 rote Chilischote, gehackt (optional)

## Zubereitung:

- 1.** Die gekochten Glasnudeln, Garnelen, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Korianderblätter und Minze in eine Schüssel geben.
- 2.** In einer separaten Schüssel Fischsauce, Limettensaft, Zucker, Ingwer, Knoblauch und Chilischote vermischen.
- 3.** Das Dressing über den Yum Woon Sen-Salat gießen und gut vermengen.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Variationen der Gemüsesorten: Bibimbab ist ein vielseitiges Gericht, das viele Gemüsesorten verwenden kann. Sie können auch andere Gemüse wie Pilze, Gurken, Sojasprossen oder Paprika verwenden, um das Gericht bunter und geschmacklich abwechslungsreich zu gestalten. 2. Marinieren des Rinderhackfleischs: Um dem Rinderhackfleisch noch mehr Geschmack zu verleihen, können Sie es vor dem Anbraten in einer Mischung aus Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch und etwas Zucker marinieren. Lassen Sie es für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen, bevor Sie es anbraten. 3. Verwendung von frischen Zutaten: Versuchen Sie, frisches Gemüse und frische Eier zu verwenden, um das beste Geschmackserlebnis zu erzielen.



# Südkoreanisches Bibimbap

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 4 Tassen gekochter Reis
- 2 Karotten, in dünne Streifen geschnitten
- 2 Zucchini, in dünne Streifen geschnitten
- 2 Tassen Spinat
- 4 Eier
- 4 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 4 TL Sesamöl
- 2 TL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL gerösteter Sesam
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

- 1.** Rinderhackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit Sojasauce, Knoblauch und Sesamöl würzen. Beiseite stellen.
- 2.** Karotten und Zucchini separat in derselben Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Spinat in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und mit Sesamöl und geröstetem Sesam würzen.
- 4.** Eier in einer Pfanne braten, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch weich ist.
- 5.** In Schüsseln je eine Portion Reis geben und mit Rinderhackfleisch, Karotten, Zucchini, Spinat und einem Spiegelei belegen.
- 6.** Gochujang als Würzpaste darübergerben. Vor dem Essen alles gut vermischen.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** **1.** Die richtige Krebsauswahl: Verwenden Sie frische und qualitativ hochwertige Krebse für das beste Geschmackserlebnis. Mud Crabs sind eine gute Wahl, aber Sie können auch andere Krabbenarten verwenden. **2.** Vorbereitung der Krebse: Reinigen und zerteilen Sie die Krebse gründlich, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen. Entfernen Sie alle Kiemen und den Mageninhalt, um einen sauberen Geschmack zu gewährleisten. **3.** Die Sauce nach Geschmack anpassen: Die Menge der Sriracha-Sauce oder Chilipaste kann je nach gewünschter Schärfe angepasst werden. Wenn Sie es weniger scharf mögen, reduzieren Sie die Menge oder lassen Sie sie ganz weg. **4.** Die Krebse gleichmäßig garen: Achten Sie darauf, dass alle Krestteile gleichmäßig in der Sauce gekocht werden. Drehen Sie die Krebse gelegentlich um, damit sie von allen Seiten gut durchgegart sind. **5.** Die Sauce eindicken: Wenn die Sauce zu flüssig ist, können Sie sie mit etwas Maismehl oder Mehl verdicken. Lösen Sie das Mehl in Wasser auf und rühren Sie es langsam in die Sauce, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



# Singapurisches Chili Crab

## Pikante Krebsensation

**Zubereitungszeit:** ca. 30-45 Minuten - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 2 kg Krebse (am besten Mud Crabs), küchenfertig und zerteilt
- 1/2 Tasse Ketchup
- 1/4 Tasse Sriracha-Sauce (oder Chilipaste)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 EL Pflanzenöl
- Frühlingszwiebeln und Koriander zum Garnieren

### Zubereitung:

1. In einem Wok oder einer großen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, bis sie duften.
2. Das Tomatenmark hinzufügen und weiter anbraten.
3. Die Krebsstücke hinzufügen und gut umrühren.
4. Ketchup, Sriracha-Sauce, braunen Zucker und Sojasauce einrühren und die Krebse köcheln lassen, bis sie gar sind und die Sauce eingedickt ist.
5. Chili Crab auf einem Servierteller anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks.** **1.** Die richtige Fleischauswahl: Wählen Sie Schweinebauch mit einer guten Marmorierung, um sicherzustellen, dass das Fleisch während des Kochens saftig bleibt. **2.** Das Fleisch vor dem Kochen trocknen: Tupfen Sie den Schweinebauch vor dem Würzen mit Salz und Pfeffer gründlich trocken. Dadurch wird die Kruste knuspriger. **3.** Die Gewürze nach Geschmack anpassen: Sie können die Gewürze nach Ihrem Geschmack anpassen, indem Sie weitere Aromen wie Knoblauchpulver, Paprikapulver oder Chiliflocken hinzufügen. **4.** Den Schweinebauch würzen und marinieren: Lassen Sie den Schweinebauch mit den Gewürzen und Lorbeerblättern für einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren, um ihm mehr Geschmack zu verleihen. **5.** Das Fleisch langsam köcheln lassen: Kochen Sie den Schweinebauch auf niedriger bis mittlerer Hitze, um ihn zart zu machen. Sie können auch Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze zur Kochflüssigkeit hinzufügen, um den Geschmack zu intensivieren.



# Philippinisches Lechon Kawali Knuspriger Schweinebauchtraum

**Zubereitungszeit:** ca. 90 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 2 kg Schweinebauch, in große Stücke geschnitten
- 2 EL Salz
- 2 EL Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 Lorbeerblätter
- Wasser
- Öl zum Frittieren

## Zubereitung:

1. Den Schweinebauch mit Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch einreiben und mit Lorbeerblättern in einem Topf mit Wasser bedecken.
2. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Den Schweinebauch etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis er weich ist.
3. Den gekochten Schweinebauch abtropfen lassen und in heißem Öl goldbraun und knusprig frittieren.
4. Lechon Kawali mit Reis servieren und mit Mangochutney garnieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Die richtigen Frühlingsrollenblätter verwenden: Stellen Sie sicher, dass Sie spezielle Frühlingsrollenblätter aus dem Asialaden verwenden, da sie dünn und knusprig sind. Andere Teigblätter wie Filoteig oder Wan-Tan-Blätter können für dieses Rezept nicht den gleichen Effekt erzielen. 2. Das Gemüse gut vorbereiten: Schneiden Sie das Gemüse in dünnen Streifen oder feine Stücke, damit es beim Frittieren schnell gar wird. Achten Sie darauf, dass Sie das Gemüse nicht zu lange braten, damit es noch knackig bleibt. 3. Die Füllung abschmecken: Probieren Sie die Hackfleisch-Gemüsemischung, bevor Sie sie in die Frühlingsrollenblätter geben, und passen Sie die Gewürze an, um den Geschmack Ihren Vorlieben anzupassen. Sie können auch weitere Gewürze wie Ingwer oder Chiliflocken hinzufügen, um den Geschmack zu variieren. 4. Die Rollen richtig rollen: Achten Sie darauf, dass Sie die Seiten der Frühlingsrollenblätter gut nach innen falten, bevor Sie die Rollen zu Ende rollen, um sicherzustellen, dass sie während des Frittierens nicht aufplatzen.



# Chinesische Frühlingsrollen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 10 Frühlingsrollenblätter (aus dem Asialaden)
- 150 g Hackfleisch (Schwein oder Huhn)
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Tasse gehackter Kohl
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce (optional, für eine nicht-vegetarische Variante)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Sesamöl
- Öl zum Frittieren

## Zubereitung:

1. Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten, bis es durchgegart ist.
2. Karotte, Kohl, Frühlingszwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis das Gemüse weich ist.
3. Sojasauce, Fischsauce (falls verwendet), Zucker und Sesamöl unterrühren und alles gut vermischen.
4. Die Frühlingsrollenblätter auf einer sauberen Oberfläche auslegen und die Hackfleisch-Gemüse-mischung in die Mitte jedes Blatts geben.
5. Die Seiten der Frühlingsrollenblätter nach innen falten und die Rollen zu Ende rollen.
6. Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingsrollen darin frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
7. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** **1.** Die richtige Menge an Wakame verwenden: Verwenden Sie die angegebene Menge getrocknete Wakame-Algen und stellen Sie sicher, dass Sie sie richtig einweichen, um die richtige Textur zu erhalten. Wenn Sie frische Wakame verwenden, passen Sie die Menge entsprechend an. **2.** Das Dressing abschmecken: Probieren Sie das Dressing, bevor Sie es über den Salat gießen, und passen Sie die Menge an Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und Zucker an, um den Geschmack Ihren Vorlieben anzupassen. Sie können auch etwas mehr geriebenen Ingwer hinzufügen, wenn Sie den Geschmack mögen. **3.** Zusätzliche Zutaten: Sie können den Salat mit anderen Zutaten wie Gurken, Karotten oder Avocado ergänzen, um ihn noch abwechslungsreicher zu gestalten. **4.** Wakame-Algen richtig schneiden: Schneiden Sie die Wakame-Algen in mundgerechte Stücke, damit sie leichter zu essen und zu vermengen sind.



# Japanischer Wakame-Salat Meerestanz mit Sesamdressing

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 100 g getrocknete Wakame-Algen
- 1/4 Tasse Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Zucker
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL geröstete Sesamsamen
- 1 TL Chiliflocken (optional)

## Zubereitung:

- 1.** Die getrockneten Wakame-Algen in Wasser einweichen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2.** In einer Schüssel Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Zucker und Ingwer zu einem Dressing vermischen.
- 3.** Das Dressing über die Wakame-Algen gießen und gut vermengen.
- 4.** Den Wakame-Salat mit gerösteten Sesamsamen und Chiliflocken garnieren.
- 5.** Der japanische Wakame-Salat ist leicht, erfrischend und voller umami-Geschmack.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Reife Mangos verwenden: Verwenden Sie reife, süße Mangos, um den besten Geschmack und die beste Textur zu erhalten. Unreife Mangos können hart und sauer sein. 2. Die richtige Schnitttechnik: Schneiden Sie die Mangos, Gurken und Paprikaschoten in dünnen Streifen oder Scheiben, damit sie gut mit dem Dressing und den anderen Zutaten vermengt werden können. 3. Frische Kräuter: Frische Minze und Korianderblätter verleihen dem Salat einen erfrischenden Geschmack. Achten Sie darauf, die Kräuter vor dem Servieren vorsichtig zu hacken, damit sie ihr Aroma freisetzen. 4. Variieren Sie die Nüsse: Anstelle von Erdnüssen können Sie auch andere Nüsse wie Cashews oder Mandeln verwenden, um dem Salat zusätzliche Crunch und Geschmack zu verleihen.



# Thai Mango-Salat

## Süß, sauer und erfrischend

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 2 reife Mangos, geschält und in dünne Streifen geschnitten
- 1 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
- 1/4 Tasse gehackte frische Minze und Korianderblätter
- 1/4 Tasse geröstete Erdnüsse
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Agavendicksaft (oder Zucker)
- 1 TL gehackter Knoblauch
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Chiliflocken (optional)

### Zubereitung:

1. Die Mangostreifen, Gurkenscheiben, rote Paprikastreifen, Minze, Korianderblätter und geröstete Erdnüsse in einer Schüssel vermengen.
2. Für das Dressing: Limettensaft, Sojasauce, Agavendicksaft, Knoblauch, Ingwer, Sesamöl und Chiliflocken (falls verwendet) in einer separaten Schüssel vermengen.
3. Das Dressing über den Salat gießen und gut vermengen.
4. Den Thai Mango-Salat auf einem Servierteller anrichten und sofort servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Dünne Fleischscheiben: Um das Fleisch zarter zu machen und die Marinade besser aufzunehmen, ist es wichtig, das Rindfleisch in dünnen Scheiben zu schneiden. Sie können Ihr Fleisch beim Metzger oder im Supermarkt auch vorschneiden lassen. 2. Die richtige Birne wählen: Verwenden Sie eine reife Birne, um eine natürliche Süße und Zartheit zu der Marinade hinzuzufügen. Koreanische Birnen oder Nashi-Birnen eignen sich gut für Bulgogi. 3. Zwiebeln für zusätzliche Süße: Für eine zusätzliche süße Note können Sie der Marinade auch fein gehackte Zwiebeln hinzufügen. 4. Marinierzeit variieren: Je länger Sie das Fleisch in der Marinade ziehen lassen, desto intensiver wird der Geschmack. Sie können das Fleisch für mindestens 30 Minuten oder bis zu 4 Stunden marinieren.



# Koreanisches Bulgogi

## Mariniertes Rindfleisch

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten inklusive Marinierzeit - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 500 g Rindfleisch, in dünnen Scheiben geschnitten
- 1/2 Birne, püriert
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Zucker
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL geröstete Sesamsamen zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Die Rindfleischscheiben in eine Schüssel geben.
2. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab die pürierte Birne, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Sesamöl, Zucker, geröstetes Sesamöl, schwarzen Pfeffer und geriebenen Ingwer zu einer Marinade verarbeiten.
3. Die Marinade über das Rindfleisch gießen und gut vermischen. Das Fleisch in der Marinade für mindestens 30 Minuten bis zu 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
4. In einer heißen Pfanne oder auf einem Grill das marinierte Rindfleisch braten, bis es durchgegart und leicht gebräunt ist.
5. Mit gerösteten Sesamsamen garnieren und mit Reis oder Salat servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks** **1.** Entsalzen der Auberginen: Vor dem Zubereiten können Sie die geschnittenen Auberginen mit etwas Salz bestreuen und für etwa 15-20 Minuten ruhen lassen. Das Salz hilft dabei, überschüssige Feuchtigkeit aus den Auberginen zu ziehen und macht sie weniger bitter. **2.** Alternatives Kochen: Anstelle des Backens können Sie die Auberginen auch grillen oder braten, um einen rauchigen Geschmack zu erhalten. **3.** Marinieren: Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie die Auberginen für einige Stunden oder sogar über Nacht in der Miso-Mischung marinieren. Dadurch nehmen sie noch mehr Geschmack an. **4.** Variationen bei der Miso-Paste: Es gibt verschiedene Sorten von Miso-Paste mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, wie weiße Miso-Paste (milder) oder rote Miso-Paste (stärker). Probieren Sie verschiedene Sorten aus, um den gewünschten Geschmack zu erzielen.



# Japanische Nasu Dengaku Süß-würzige Auberginenhäppchen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

---

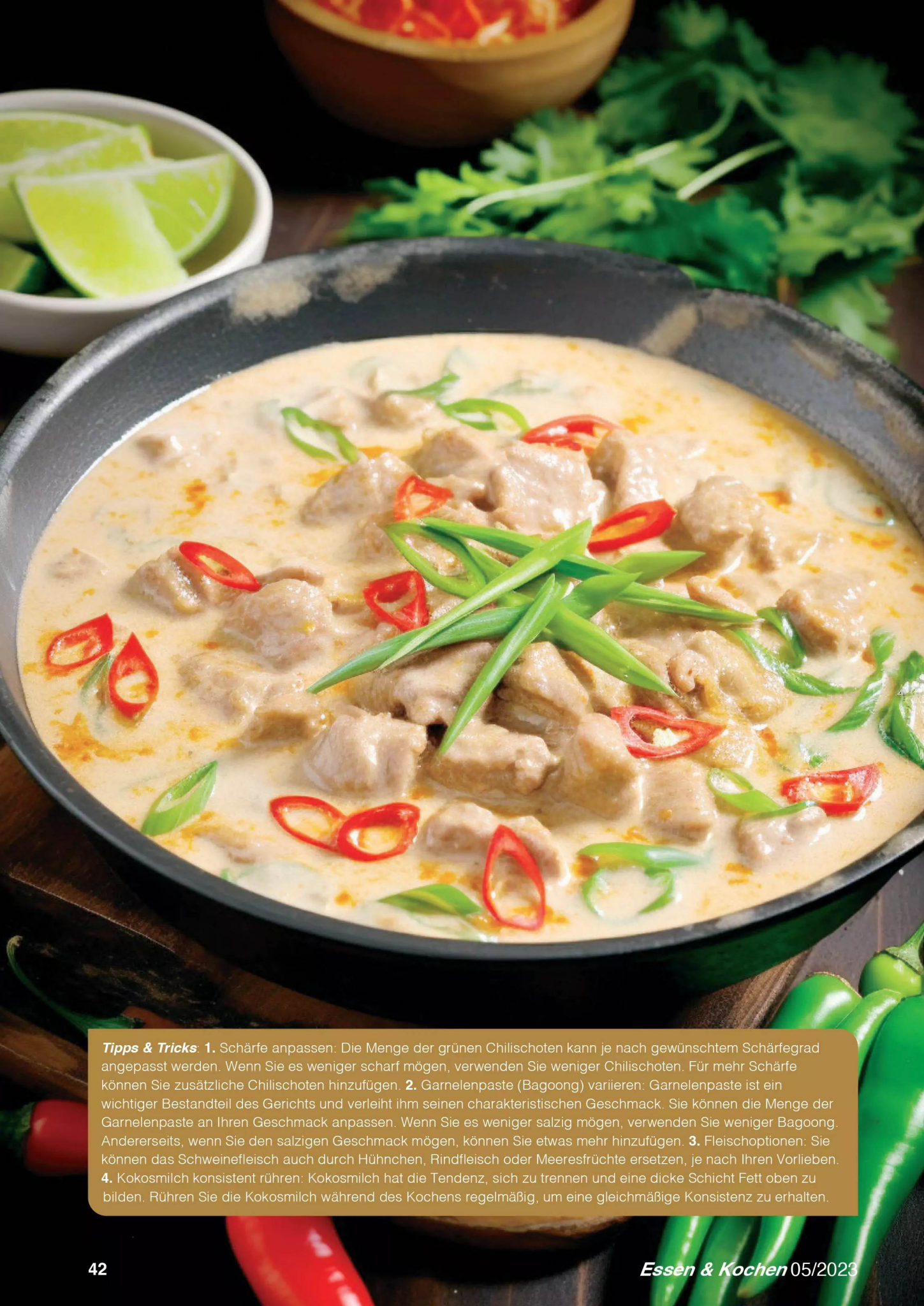
## Zutaten:

- 2 große Auberginen, längs halbiert
- 2 EL Miso-Paste
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- Frühlingszwiebeln und Sesamsamen zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die Auberginenhälften einschneiden und mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
2. In einer Schüssel Miso-Paste, Ahornsirup, Sojasauce, geriebenen Ingwer und geröstetes Sesamöl vermengen.
3. Die Miso-Mischung auf die Schnittseite der Auberginen streichen.
4. Die Auberginen im vorgeheizten Ofen bei 200°C für ca. 20-25 Minuten backen, bis sie weich sind und die Miso-Mischung karamellisiert ist.
5. Auf einem Servierteller anrichten, mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren und servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks.** **1.** Schärfe anpassen: Die Menge der grünen Chilischoten kann je nach gewünschtem Schärfegrad angepasst werden. Wenn Sie es weniger scharf mögen, verwenden Sie weniger Chilischoten. Für mehr Schärfe können Sie zusätzliche Chilischoten hinzufügen. **2.** Garnelenpaste (Bagoong) variieren: Garnelenpaste ist ein wichtiger Bestandteil des Gerichts und verleiht ihm seinen charakteristischen Geschmack. Sie können die Menge der Garnelenpaste an Ihren Geschmack anpassen. Wenn Sie es weniger salzig mögen, verwenden Sie weniger Bagoong. Andererseits, wenn Sie den salzigen Geschmack mögen, können Sie etwas mehr hinzufügen. **3.** Fleischoptionen: Sie können das Schweinefleisch auch durch Hühnchen, Rindfleisch oder Meeresfrüchte ersetzen, je nach Ihren Vorlieben. **4.** Kokosmilch konsistent rühren: Kokosmilch hat die Tendenz, sich zu trennen und eine dicke Schicht Fett oben zu bilden. Rühren Sie die Kokosmilch während des Kochens regelmäßig, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erhalten.



# Philippinische Bicol Express Scharfes Kokos-Curry

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 500 g Schweinefleisch, in Streifen geschnitten
- 2 Dosen Kokosmilch
- 1/2 Tasse Garnelenpaste (Bagoong)
- 6-8 grüne Chilischoten, gehackt (oder nach Geschmack)
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. In einem Wok oder einer großen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sie duften.
2. Das Schweinefleisch hinzufügen und braten, bis es goldbraun ist.
3. Die gehackten grünen Chilischoten hinzufügen und weiter braten.
4. Garnelenpaste (Bagoong) einrühren und gut vermengen.
5. Die Kokosmilch hinzufügen, umrühren und das Gericht köcheln lassen, bis das Fleisch zart und die Sauce eingedickt ist.
6. Bicol Express auf einem Servierteller anrichten und mit Reis servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** Indische Samosas sind eine köstliche Vorspeise oder Snack, der mit Chutney oder Joghurt dip serviert werden kann.



# Indische Samosas - Knusprige Teigtaschen mit Kartoffelfüllung

**Zubereitungszeit:** ca. 90 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

### **Für den Teig:**

- 2 Tassen Allzweckmehl
- 1/2 TL Salz
- 3 EL Pflanzenöl
- Wasser (nach Bedarf)

### **Für die Füllung:**

- 3 mittelgroße Kartoffeln, gekocht und zerdrückt
- 1/2 Tasse Erbsen, gekocht
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Garam Masala
- Salz nach Geschmack
- Öl zum Frittieren

## Zubereitung:

### **Teig:**

1. In einer Schüssel Mehl, Salz und Pflanzenöl vermischen.
2. Wasser hinzufügen und zu einem festen Teig kneten.
3. Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

### **Füllung:**

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Kartoffeln, Erbsen, gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chilipulver, Garam Masala und Salz hinzufügen und gut vermischen.

### **Samosas:**

1. Den Teig in kleine Kugeln teilen und dünn ausrollen.
2. Jede Teigscheibe zu einem Halbkreis falten.
3. Einen Teigrand mit Wasser bestreichen und zu einem Kegel formen.
4. Den Kegel mit Kartoffelfüllung füllen und den oberen Rand verschließen.
5. Die Samosas in heißem Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Currypaste nach Geschmack anpassen: Die Menge der Massaman Currypaste kann je nach gewünschter Schärfe angepasst werden. Wenn Sie es weniger scharf mögen, verwenden Sie weniger Currypaste. Für mehr Schärfe können Sie etwas mehr hinzufügen. 2. Fleisch richtig zubereiten: Um das Rindfleisch zart und saftig zu halten, achten Sie darauf, es nicht zu lange anzubraten. Es reicht aus, das Fleisch leicht anzubraten, bis es braun ist, und es dann später im Curry weiter zu garen. 3. Gemüsevariationen: Massaman Curry lässt sich wunderbar mit verschiedenen Gemüsesorten kombinieren. Probieren Sie es mit Süßkartoffeln, Karotten oder Zucchini.



# Thailändisches Massaman Curry

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 500 g Rindfleisch, in Würfel geschnitten
- 400 ml Kokosmilch
- 2-3 EL Massaman Currypaste
- 1 Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- 1-2 Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1/2 Tasse geröstete Erdnüsse
- 2 EL Tamarindensaft
- 2 EL Fischsauce (oder Sojasauce für eine vegetarische Variante)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 3 Nelken
- 2-3 Lorbeerblätter
- Öl zum Anbraten

## Zubereitung:

- 1.** Das Rindfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Beiseite stellen.
- 2.** In einem Topf die Kokosmilch und Massaman Currypaste zum Kochen bringen.
- 3.** Zwiebeln, Kartoffeln und geröstete Erdnüsse hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 4.** Das angebratene Rindfleisch in den Topf geben und alles gut vermengen.
- 5.** Tamarindensaft, Fischsauce (oder Sojasauce), brauner Zucker, Zimtstange, Kardamomkapseln, Nelken und Lorbeerblätter hinzufügen.
- 6.** Die Hitze reduzieren und das Massaman Curry bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist und die Sauce eingedickt ist.
- 7.** Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz der Sauce zu erreichen.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Kimchi ist eine traditionelle Beilage in der koreanischen Küche und kann zu Reis, Nudeln oder als Füllung für Gerichte wie Kimbap verwendet werden. 2. Zutaten anpassen: Sie können die Menge der Gewürze an Ihre Vorlieben anpassen. Wenn Sie es schärfer mögen, fügen Sie mehr Gochugaru hinzu. Wenn Sie es weniger scharf mögen, reduzieren Sie die Menge oder verwenden Sie mildes Paprikapulver. 3. Handschuhe tragen: Beim Mischen des Chinakohls mit der Gewürzmischung kann das scharfe Gochugaru die Haut reizen. Es ist ratsam, Einweghandschuhe zu tragen, um Ihre Hände zu schützen. 4. Fermentierungszeit anpassen: Die Fermentierungszeit kann je nach Raumtemperatur variieren. Probieren Sie das Kimchi während der Fermentierung, um den gewünschten Geschmack zu erreichen. Je länger es fermentiert, desto saurer und intensiver wird der Geschmack.



# Koreanisches Kimchi

**Zubereitungszeit:** ca. 180 Minuten (inklusive Fermentierungszeit) - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 1 Chinakohl
- 2 EL Salz
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 cm frischer Ingwer, gerieben
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Zucker
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Gochugaru (koreanisches Chilipulver)

## Zubereitung:

1. Den Chinakohl längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den geschnittenen Chinakohl in eine große Schüssel geben und großzügig mit Salz bestreuen.
3. Den Chinakohl etwa 2 Stunden ziehen lassen, damit er etwas Wasser verliert und weicher wird.
4. Das ausgetretene Wasser abgießen und den Chinakohl gut abspülen, um das überschüssige Salz zu entfernen. Gut abtropfen lassen.
5. In einer Schüssel die gehackten Frühlingszwiebeln, Knoblauch, geriebenen Ingwer, Fischsauce, Zucker, Reisessig, Sesamöl und Gochugaru vermischen.
6. Den Chinakohl zu der Gewürzmischung in die Schüssel geben und alles gut vermengen, bis der Kohl vollständig mit der Gewürzmischung bedeckt ist.
7. Das Kimchi in ein verschließbares Glas oder einen Behälter füllen und fest andrücken, um Luftblasen zu entfernen.
8. Das Kimchi für 2-3 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Variationen des Gemüses: Neben Weißkohl können Sie auch andere Gemüsesorten wie Karotten, Frühlingszwiebeln oder Pilze hinzufügen, um den Okonomiyaki-Pfannkuchen noch vielseitiger zu gestalten. 2. Fleisch oder Meeresfrüchte: Sie können den Okonomiyaki mit verschiedenen Fleischsorten wie Hühnchen oder Schweinefleisch oder mit Meeresfrüchten wie Garnelen oder Tintenfisch ergänzen. 3. Vegetarische Optionen: Wenn Sie eine vegetarische Version bevorzugen, lassen Sie den Bacon weg und fügen Sie stattdessen mehr Gemüse oder vegetarische Fleischalternativen hinzu. 4. Japanische Mayonnaise: Die japanische Mayonnaise hat eine leicht süßliche Note und passt perfekt zum Okonomiyaki. Sie können sie in asiatischen Lebensmittelgeschäften finden oder sie selbst zubereiten. 5. Saucenvarianten: Wenn Sie keine Okonomiyaki-Sauce finden können, können Sie stattdessen Worcestershiresauce oder Tonkatsu-Sauce verwenden, die ähnliche Aromen haben.



# Japanischer Okonomiyaki Herzhafter Kohl-Pfannkuchen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 2 Tassen fein gehackter Weißkohl
- 1 Tasse Mehl
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Eier
- 4 Scheiben Bacon (optional, für eine nicht-vegetarische Variante)
- 1/4 Tasse Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Okonomiyaki-Sauce (erhältlich in asiatischen Märkten)
- Mayo
- Bonito-Flocken (getrocknete Fischflocken)
- Aonori (getrocknete Algenflocken)
- Ingwer (in dünnen Scheiben)

## Zubereitung:

1. Den gehackten Kohl, Mehl, Wasser und Eier in einer Schüssel zu einem Teig vermischen.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig in die Pfanne geben. Die Bacon-Scheiben auf dem Teig verteilen.
3. Den Pfannkuchen auf einer Seite goldbraun braten, dann wenden und die andere Seite braten, bis er durchgegart ist.
4. Den Okonomiyaki-Pfannkuchen auf einen Teller geben und großzügig mit Okonomiyaki-Sauce und Mayo beträufeln.
5. Mit Frühlingszwiebeln, Bonito-Flocken, Aonori und Ingwer garnieren.
6. Okonomiyaki in Viertel schneiden und warm servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** Die Pho-Suppe heiß servieren und nach Belieben mit den frischen Kräutern und Gewürzen garnieren. Pho ist eine köstliche und herzhafte Suppe, die in Vietnam als traditionelles Frühstück oder zu jeder Tageszeit genossen wird.



# Vietnamesische Pho-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 120 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Rinderfilet oder Rindfleisch mit Knochen
- 2 Zwiebeln, halbiert und geschält
- 5 Scheiben frischer Ingwer
- 4 Sternanis
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Zucker
- 400 g Reismudeln
- Frische Kräuter (Koriander, Thai-Basilikum, Minze)
- Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Limettenschnitze
- Chilischoten, in Ringe geschnitten (optional)

## Zubereitung:

**1.** Das Rinderfilet oder das Rindfleisch mit Knochen in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.

**2.** Die Zwiebeln und den Ingwer in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht gebräunt sind.

**3.** Die gerösteten Zwiebeln und den Ingwer in den Topf mit dem Fleisch geben.

**4.** Sternanis, Nelken und Zimtstange in den Topf geben.

**5.** Die Hitze reduzieren und die Suppe bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch zart und durchgegart ist. Dabei gelegentlich den Schaum von der Oberfläche abschöpfen.

**6.** Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Die Suppe abseihen, um die Gewürze zu entfernen.

**7.** Die klare Rindfleischbrühe zurück in den Topf geben und mit Fischsauce und Zucker würzen.

**8.** Die Reismudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.

**9.** Die gekochten Reismudeln in Schüsseln geben und die dünnen Fleischscheiben darauf anrichten.

**10.** Die heiße Brühe über die Nudeln und das Fleisch gießen.

**11.** Die Pho-Suppe mit frischen Kräutern (Koriander, Thai-Basilikum, Minze), Frühlingszwiebeln und Limettenschnitzen garnieren.

**12.** Optional können auch frische Chilischoten in Ringe geschnitten als zusätzliche Würze serviert werden.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Gemüse frisch und knackig halten: Blanchieren Sie die grünen Bohnen nur kurz, sodass sie noch knackig bleiben. Das Gemüse sollte bunt und frisch aussehen, um den besten visuellen Effekt zu erzielen.  
2. Erdnusssauce vorbereiten: Bereiten Sie die Erdnusssauce im Voraus vor und bewahren Sie sie kühl auf. Dadurch können sich die Aromen besser verbinden und der Salat wird beim Servieren gleichmäßig überzogen.  
3. Erdnusssauce nach Geschmack anpassen: Sie können die Erdnusssauce nach Ihrem Geschmack anpassen. Wenn Sie es etwas schärfer mögen, fügen Sie mehr Chiliflocken hinzu. Wenn Sie es süßer mögen, erhöhen Sie die Menge an Agavendicksaft oder Zucker. Experimentieren Sie, bis Sie die perfekte Balance für Ihren Geschmack finden.



# Indonesischer Gado Gado-Salat

## Bunt und vielseitig

**Zubereitungszeit:** ca. 20-30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 2 Tassen grüne Bohnen, blanchiert
- 1 Tasse Mungobohnensprossen
- 1 Tasse weißer Kohl, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Kartoffeln, gekocht und in Scheiben geschnitten
- 2 Eier, hartgekocht und geviertelt
- 1/4 Tasse geröstete Erdnüsse
- Für die Erdnusssauce:
- 1/2 Tasse Erdnussbutter
- 1/4 Tasse Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Agavendicksaft (oder Zucker)
- 1 TL gehackter Knoblauch
- 1 TL geriebener Ingwer
- Chiliflocken nach Geschmack (optional)

### Zubereitung:

1. Die grünen Bohnen, Mungobohnensprossen, weißer Kohl, Gurken, Kartoffelscheiben und Eier viertel auf einem Servierteller anrichten.
2. Für die Erdnusssauce: Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasauce, Limettensaft, Agavendicksaft, Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken (falls verwendet) in einer Schüssel vermengen.
3. Die Erdnusssauce über den Salat gießen und mit gerösteten Erdnüssen garnieren.
4. Den indonesischen Gado Gado-Salat vor dem Servieren gut vermengen.

*Guten Appetit!*





# Chinesische Jiaozi

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

### **Für den Teig:**

- 300 g Allzweckmehl
- 180 ml warmes Wasser
- 1/2 TL Salz

### **Für die Füllung:**

- 250 g Hackfleisch (Schwein oder Rind)
- 150 g fein gehackter Chinakohl oder Kohl
- 3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker

## Zubereitung:

### **Für den Teig:**

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen.
2. Das warme Wasser und Salz in die Mulde gießen und langsam das Mehl von außen nach innen vermischen, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche kneten, bis er elastisch ist. In Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

### **Für die Füllung:**

1. Das Hackfleisch, den gehackten Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Sesamöl, geriebenen Ingwer, Salz, Pfeffer und Zucker in eine Schüssel geben.
2. Die Zutaten gründlich vermischen, bis eine gleichmäßige Füllung entsteht.

3. Die Teigkugel in kleine Portionen teilen und zu dünnen Kreisen ausrollen.
4. Einen Esslöffel der Füllung in die Mitte jedes Teigkreises geben.
5. Den Teig um die Füllung falten und die Ränder fest zusammendrücken, um eine halbmondförmige Teigtasche zu formen.
6. Die Teigtaschen auf ein leicht bemehltes Backblech legen und mit einem feuchten Tuch abdecken, um ein Austrocknen zu verhindern.
7. Die gedämpften Teigtaschen über einem Topf mit kochendem Wasser oder in einem Bambusdämpfer 8-10 Minuten dämpfen, bis sie gar sind.
8. Die Jiaozi heiß servieren und mit Sojasauce, Essig oder Chilisauce dippen.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks.** 1. Eiswasser für extra Knusprigkeit: Verwenden Sie eiskaltes Wasser für den Tempurateig, um eine extra knusprige Textur zu erzielen. Das kalte Wasser hilft, den Teig schnell zu frittieren und eine leichte und knusprige Beschichtung zu erhalten. 2. Trockenes Gemüse und Meeresfrüchte: Stellen Sie sicher, dass das Gemüse und die Garnelen gut abgetrocknet sind, bevor Sie sie durch den Tempurateig ziehen. Überschüssige Feuchtigkeit kann dazu führen, dass der Teig nicht gut haftet und das Tempura matschig wird. 3. Öltemperatur kontrollieren: Stellen Sie sicher, dass das Öl heiß genug ist, bevor Sie die Tempura hineingeben. Eine Öltemperatur von etwa 170-180°C ist ideal. Wenn das Öl zu heiß ist, kann das Tempura schnell verbrennen, und wenn es zu kalt ist, wird es ölig und nicht knusprig. 4. Tempura in kleinen Chargen frittieren: Frittieren Sie das Tempura in kleinen Chargen, um sicherzustellen, dass es gleichmäßig gekocht wird und die Temperatur des Öls nicht zu stark abfällt.



# Japanisches Tempura

## Knusprige frittierte Meeresfrüchte

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 500 g Garnelen, geschält und entdarnt
- 2 Süßkartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Eiswasser
- Öl zum Frittieren
- Tempura-Dip-Sauce zum Servieren

### Zubereitung:

1. Das Mehl und Eiswasser in einer Schüssel vermengen, bis ein leicht klumpiger Teig entsteht.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen.
3. Die Garnelen, Süßkartoffeln, Zucchini und Aubergine durch den Tempura-Teig ziehen und sofort ins heiße Öl geben.
4. Die Zutaten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Die Tempura auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß mit Tempura-Dip-Sauce servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** 1. Nasi Lemak ist ein beliebtes malaysisches Gericht, das oft als Frühstück oder Hauptmahlzeit serviert wird. 2. Verwenden Sie hochwertigen Jasminreis: Um den besten Geschmack und die beste Konsistenz zu erzielen, verwenden Sie hochwertigen Jasminreis. Achten Sie darauf, den Reis vor dem Kochen gründlich zu waschen, um überschüssige Stärke zu entfernen. 3. Die richtige Menge Kokosmilch verwenden: Die Menge an Kokosmilch hängt von Ihrer persönlichen Vorliebe ab. Wenn Sie ein intensiveres Kokosnussaroma mögen, können Sie etwas mehr Kokosmilch verwenden. Achten Sie jedoch darauf, dass der Reis nicht zu nass wird. 3. Pandanblätter für ein authentisches Aroma: Pandanblätter verleihen dem Nasi Lemak ein charakteristisches Aroma. Wenn Sie diese Blätter nicht finden können, können Sie sie auch weglassen. Alternativ können Sie Pandan-Extrakt verwenden, um das Aroma zu intensivieren. 4. Gurken marinieren: Um den Gurkenscheiben mehr Geschmack zu verleihen, können Sie sie mit einer Mischung aus etwas Salz und Reisessig marinieren.



# Malaysisches Nasi Lemak Duftender Kokosnussreis mit Beilagen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 2 Tassen Jasminreis
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Pandanblätter (optional)
- 1 Salatgurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 4 hartgekochte Eier, halbiert
- 4 Hühnchenschenkel, gegrillt oder gebraten
- 1 Tasse gesalzene Erdnüsse
- 1/2 Tasse getrocknete Sardellen, frittiert (optional)
- Sambal (Malaysische Chilisauce) zum Servieren

## Zubereitung:

1. Den Jasminreis gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf die Kokosmilch mit den Pandanblättern erhitzen und den gewaschenen Reis hinzufügen.
3. Den Reis köcheln lassen, bis er gar ist und die Kokosmilch aufgenommen hat.
4. Den Nasi Lemak in Schüsseln anrichten und mit Gurkenscheiben, hartgekochten Eiern, gegrilltem Hühnchen, Erdnüssen und frittierten Sardellen garnieren.
5. Mit Sambal servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks.** 1. Nudeln nicht überkochen: Achten Sie darauf, die Reisnudeln nur so lange zu kochen, wie in der Packungsanleitung angegeben. Wenn sie zu lange gekocht werden, können sie matschig werden und die Konsistenz des Gerichts beeinträchtigen. 2. Rühren Sie die Kokosmilch gut um: Bevor Sie die Kokosmilch in den Topf geben, rühren Sie sie gut um, um sicherzustellen, dass sich das feste Kokosfleisch gut mit der Flüssigkeit vermischt. 3. Currypaste nach Geschmack anpassen: Die Menge der roten Currypaste kann nach Ihrem persönlichen Geschmack variieren. Fügen Sie zuerst eine kleine Menge hinzu und probieren Sie die Suppe, bevor Sie mehr hinzufügen, um die gewünschte Schärfe zu erreichen. 4. Frische Zutaten verwenden: Verwenden Sie frisches Zitronengras, Limettenblätter und Koriander für ein intensiveres Aroma. Diese frischen Zutaten verleihen der Suppe einen authentischen Geschmack.



# Singapurischer Laksa

## Aromatische Kokosnussreise

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

### Zutaten:

- 500 g Reisnudeln
- 500 g Hühnchenfleisch, in Scheiben geschnitten
- 500 g Garnelen, geschält und entdarnt
- 2 Dosen Kokosmilch
- 4 Tassen Hühnerbrühe
- 2 EL rote Currypaste
- 3 Zitronengrasstängel, gequetscht
- 4 Limettenblätter
- 2 EL Fischesauce
- 2 EL Tamarindensaft
- 2 EL brauner Zucker
- Bohnensprossen und frischer Koriander zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. In einem großen Topf die Kokosmilch und Hühnerbrühe erhitzen. Rote Currypaste, Zitronengras und Limettenblätter hinzufügen und gut umrühren.
3. Das Hühnchenfleisch und die Garnelen hinzufügen und köcheln lassen, bis sie gar sind.
4. Fischesauce, Tamarindensaft und brauner Zucker einrühren und abschmecken.
5. Die Reisnudeln auf Servierschalen verteilen und die Laksa-Suppe darüber gießen.
6. Mit Bohnensprossen und frischem Koriander garnieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks.** 1. Bohnen vorbereiten: Kochen Sie die Bohnen gut, bis sie weich sind. Es ist wichtig sicherzustellen, dass die Bohnen vollständig gekocht und zart sind, um eine angenehme Textur im Dessert zu erhalten. 2. Verwendung von frischen Bohnen: Wenn möglich, verwenden Sie frische Bohnen anstelle von Dosenbohnen. Frische Bohnen haben oft eine bessere Textur und können den Geschmack des Desserts verbessern. 3. Variationen der Bohnen: Sie können verschiedene Arten von Bohnen verwenden oder die Menge der einzelnen Bohnensorten variieren, um das Dessert nach Ihrem Geschmack anzupassen. 4. Palmzucker ersetzen: Wenn Sie keinen Palmzucker zur Verfügung haben, können Sie stattdessen braunen Zucker oder Kokosblütenzucker verwenden. Die Menge des Zuckers kann nach Ihrem Geschmack angepasst werden. 5. Tapioka-Perlen kochen: Kochen Sie die Tapioka-Perlen gründlich, bis sie durchsichtig werden. Stellen Sie sicher, dass sie weich und zart sind, aber nicht zu matschig.



# Vietnamesische Chè Ba Màu Drei-Farben-Dessert mit Kokosmilch

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 1/2 Tasse schwarze Bohnen, gekocht
- 1/2 Tasse grüne Mungbohnen, gekocht
- 1/2 Tasse rote Kidneybohnen, gekocht
- 1 Dose Kokosmilch
- 1/2 Tasse Wasser
- 1/4 Tasse Tapioka-Perlen
- 1/2 Tasse Palmzucker, fein gehackt
- Eiswürfel

## Zubereitung:

1. In einem Topf Kokosmilch und Wasser erhitzen und den Palmzucker darin auflösen.
2. Die Tapioka-Perlen in kochendem Wasser garen, bis sie durchsichtig werden.
3. Die gekochten Bohnen in drei separate Schüsseln aufteilen.
4. Die Tapioka-Perlen gleichmäßig auf die drei Bohnenschüsseln verteilen.
5. In Gläsern jeweils eine Schicht der drei-farben Bohnenmischung anrichten.
6. Die warme Kokosmilch darüber gießen und mit Eiswürfeln servieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks:** **1.** Qualität der Lychee-Früchte: Verwenden Sie hochwertige Lychee-Früchte in Sirup, um ein köstliches und intensives Aroma zu erzielen. Frische Lychees können ebenfalls verwendet werden, aber die in Sirup konservierten Früchte sind oft einfacher zu bekommen und haben einen süßeren Geschmack. **2.** Gefrierzeit: Die Gefrierzeit kann variieren, je nachdem wie kalt Ihr Gefrierfach ist. Achten Sie darauf, dass das Sorbet vollständig gefroren ist, bevor Sie es servieren. Falls Sie es über Nacht gefrieren lassen, stellen Sie sicher, dass es nicht zu hart wird. Lassen Sie es bei Bedarf vor dem Servieren ein paar Minuten bei Raumtemperatur antauen. **3.** Umrühren während des Gefrierens: Das regelmäßige Umrühren alle 30 Minuten während des Gefrierens ist wichtig, um Kristallbildung zu verhindern und ein cremiges Sorbet zu erhalten. Dies sorgt dafür, dass sich die Eiskristalle gleichmäßig verteilen und eine glatte Textur entsteht. **4.** Variante mit frischen Früchten: Wenn Sie frische Lychee-Früchte verwenden möchten, entfernen Sie die Schale und den Kern vor dem Pürieren. Sie können den Zucker im Rezept reduzieren, da frische Lychees in der Regel süßer sind als konservierte Früchte.



# Lychee-Sorbet mit Granatapfel-Kernen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + Gefrierzeit - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 2 Dosen Lychee-Früchte in Sirup (je 565 g), abgetropft
- Saft von 1 Limette
- 1/2 Tasse Wasser
- 1/2 Tasse Zucker
- 1/2 Tasse Granatapfel-Kerne

## Zubereitung:

1. Die abgetropften Lychee-Früchte und den Limettensaft in einen Mixer geben und glatt pürieren.
2. In einem Topf Wasser und Zucker zum Kochen bringen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat, um einen einfachen Sirup herzustellen.
3. Den Lychee-Püree mit dem Sirup vermischen und in eine flache Schüssel geben.
4. Die Schüssel abdecken und für ca. 4 Stunden ins Gefrierfach stellen, dabei alle 30 Minuten umrühren, um Kristalle zu verhindern.
5. Das Lychee-Sorbet in Dessertschalen verteilen und mit Granatapfel-Kernen garnieren.

*Guten Appetit!*



**Tipps & Tricks.** **1.** Reife Mangos verwenden: Um das beste Aroma und die süße Frische der Mangos zu erhalten, sollten Sie reife Mangos verwenden. Sie können auch verschiedene Mangosorten kombinieren, um den Geschmack zu variieren. **2.** Variante mit Karamellsoße: Anstelle von Toffee-Stückchen können Sie auch Karamellsoße verwenden, um dem Kuchen eine extra köstliche Note zu verleihen. Sie können die Karamellsoße zwischen den Teigschichten verteilen oder über den fertigen Kuchen gießen. **3.** Kokosmilch-Tipp: Verwenden Sie für einen intensiveren Kokosgeschmack ungesüßte Kokosmilch. Falls Sie keine Kokosmilch mögen oder nicht zur Hand haben, können Sie auch normale Milch oder eine andere pflanzliche Milchalternative verwenden. **4.** Sorgfältiges Backen: Überprüfen Sie den Kuchen während des Backvorgangs regelmäßig, um sicherzustellen, dass er nicht zu lange oder zu kurz gebacken wird. Ein sauberer Zahnstocher in der Mitte des Kuchens ist ein Zeichen dafür, dass er fertig ist.



# Thai Mango Sticky Toffee Cake

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + 30-35 Minuten Backzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 Tassen Mehl
- 1 Tasse brauner Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/2 Tasse Butter, geschmolzen
- 1 Tasse Kokosmilch
- 2 reife Mangos, geschält und gewürfelt
- 1/2 Tasse Toffee-Stückchen (oder Karamellsoße)
- Kokosflocken zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine quadratische Backform einfetten.
2. In einer Schüssel Mehl, braunen Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
3. Die geschmolzene Butter und Kokosmilch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Backform gießen.
5. Die gewürfelten Mangos und Toffee-Stückchen auf dem Teig verteilen.
6. Den restlichen Teig über die Mangos und Toffee-Stückchen gießen und glatt streichen.
7. Den Kuchen für ca. 30-35 Minuten backen, bis er goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn man ihn in die Mitte steckt.
8. Den Thai Mango Sticky Toffee Cake aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit Kokosflocken garnieren.

arrundhati - <https://boerse.sx>

*Guten Appetit!*



[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)

# Follow us

      /thepublishergang