

So schmeckt Asien

66
REZEPTE



EAT CLUB
Dumplings &
Sommerrollen
vom Profi

Die besten
THAI-CURRYS

KOREANISCHES
Popcorn-Chicken

EASY. PEASY. YUMMY.
Fernöstliche Jeden-Tag-Küche

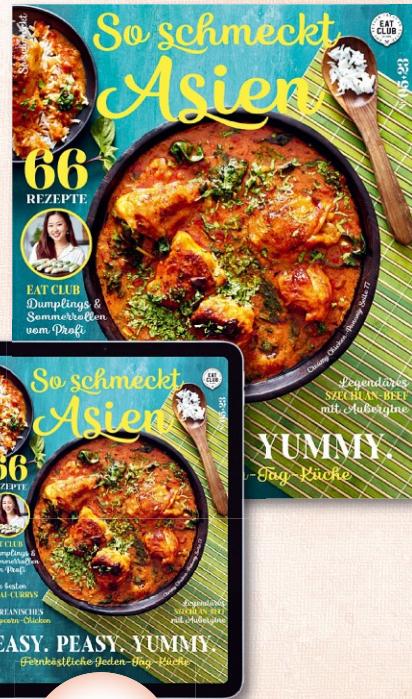
Creamy "Chicken Paanay" Seite 77





JETZT 1 JAHR „So schmeckt“ LESEN UND GESCHENK SICHERN!

**IHRE
VORTEILE:**
**KEINE
AUSGABE
VERPASSEN**
**TOLLE
PRÄMIE**



GRATIS
E-PAPER



RACLETTE GRILL
PRÄMIEN-NR. K-384

RACLETTE GRILL, 4 PFÄNNCHEN UND SEPARATE GRILLPLATTE, INTEGRIERTE GRIFFE AN 2 SEITEN, EINFACHE REINIGUNG, ANTIHAFTBESCHICHTET.



WMF WOK
PRÄMIEN-NR. WMF-441

MIT GLASDECKEL UND ROSTFREIEM EDELSTAHL. CERAPROTECT ANTI-HAFTBESCHICHTUNG, ULTRAHART, ABRIEFEST, HITZBESTÄNDIG BIS 400°C. Ø 28 CM.



30



TOPFSET 3-TLG.
PRÄMIEN-NR. K-997

ALLE TÖPFE SIND AUS EDELSTAHL MIT KAPSELBODEN. DIE GLASDECKEL HABEN EINEN INTEGRIERTEN DAMPF-ABLAß. FÜR ALLE HERDARTEN EIGE涅N, AUCH INDUKTION. JE 1 KOCHTOPF MIT DECKEL. CA. Ø 16 CM, 18 Ø CM, Ø 20 CM.



WMF STABMIXER
PRÄMIEN-NR. WMF-448

EDLES CROMARGAN®-DESIGN.
EINFACH ZU BEDIENEN UND SO SCHLANK,
DASS ER IN JEDER SCHUBLADE PASST.
EIN PÜRIERENDER ALLESKÖNNER.



TCH30



DM30



AM30

Jetzt bestellen:
040 231 887 144

✉ SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE

🌐 EATCLUB.TV/JAHRESABO

AKTIONSCODE: WA_E2305S

30€

**BARPRÄMIE
ODER GUTSCHEIN**

GÖNNEN SIE SICH MIT DIESEM 30€
GUTSCHEIN EINEN SCHÖNEN EINKAUF
ODER MACHEN SIE JEMANDEM
EINE FREUDE.

Editorial



Jessika Brendel
Chefredakteurin

AUF NACH SEOUL, TOKIO ODER HANOI

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie die Doku-Serie „Streetfood Asien“ auf Netflix? Einmal auf den Play-Knopf gedrückt, habe ich fast ein ganzes Wochenende in den quirligen Garküchen von Osaka bis Bangkok verbracht. Wenn Sie in die bunte Vielfalt Asiens nicht nur reinschauen, sondern auch reinschmecken wollen – dann sind Sie bei uns richtig!

Was mich bei unserer Auswahl an Spezialitäten besonders fasziniert: Jedes Land hat eine ganz eigene Würzphilosophie. Die chinesische Küche mit ordentlich Wumms verwendet gern viel Knoblauch, Soja- und Hoisinsoße. Japanisches Essen überzeugt durch Leichtigkeit und Eleganz, setzt neben Sojasoße auf Misopaste, Ingwer und Mirin (einen süßlichen Reiswein). Koreanische Gerichte haben meist eine wunderbare Schärfe, während die Thaiküche einen ausbalancierten Mix aus süß, scharf, sauer und salzig bevorzugt.

Wen wundert es bei dieser Vielfalt, dass mein Asiashop gefühlte 100 Soßen verkauft? Neben Sojasoßen aus China, Japan oder Korea tummelt sich hier ein fast komplettes Würz-ABC. Sicher steht die eine oder andere Flasche bald auch in Ihrem Kühlschrank. Mein Tipp: Seien Sie experimentierfreudig damit! Ein Hauch Asien schmeichelt auch deutschen Klassikern. Bei mir zu Hause pimpen wir beispielsweise mit Sriracha – ganz im Sinne des Fusionstyle – gern Spiegeleier, Stullen oder Nudelsalate.

Viel Spaß beim Durchblättern und Inspirierenlassen, beim Nachkochen und Genießen wünscht Ihnen

Jessika Brendel



Besuchen Sie uns auf
Instagram @eat_club.de



Für diese Ausgabe hat sich die **Illustratorin Sophie Kuhn** tief in ihre digitale Fotokiste vergraben und in Asien-Reiseerinnerungen geschwängert. Nachdem sie wieder wohlbehalten im Jetzt gelandet war, hat sie für uns darüber gezeichnet, das tut sie meistens. Ihr Markenzeichen: bunte Farben, vermeintliche Makel, generierte Blicke, versteckte Details zum Schmunzeln. Sophies Arbeiten findet man, ob zum Anschauen oder Kaufen, auf Instagram @oh.ofi oder ihrer Website ohofi.de



Inhalt



8 ASI-À LA CARTE – WIE IM RESTAURANT

Veganer Papayasalat Som Tam Thai, Beef Tataki mit Yuzusoße, Cashewchicken ...

32 KHA ZU GAST IM EAT CLUB

Pad Krapao, Veggie-Sommerrollen mit Dips, Dumplings mit Garnelenfüllung ...

38 PFANNTASTISCHE WOKGERICHTE

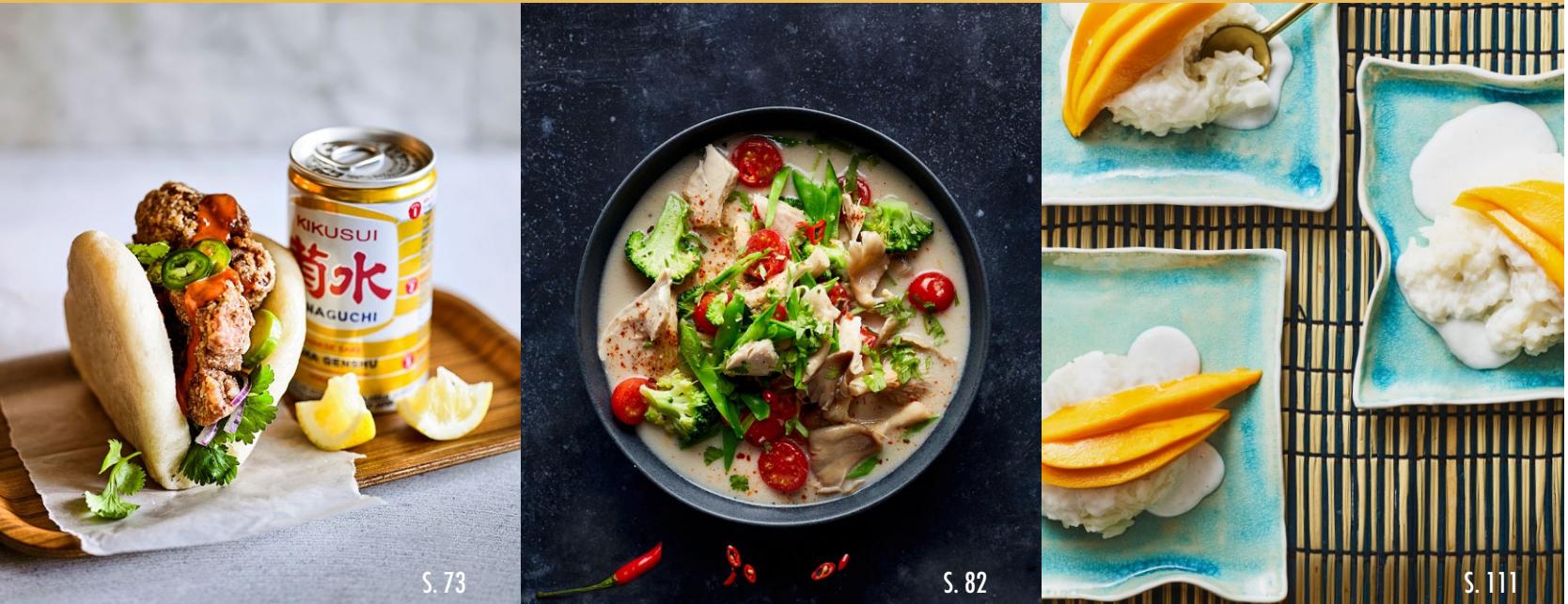
Rinderstreifen-Stir-fry mit Pfeffersoße, Yaki-Udon mit Pilzen, Tofu süßsauer ...

58 EINFACH. GUT. STREETFOOD

Bao-Buns mit Knusperhähnchen, Banh-Mi-Baguettes, Okonomiyaki-Pfannkuchen ...

74 FERNÖSTLICHE SUPPEN & CURRYS

Aufgefrischte Tom Kha Gai, Reissuppe mit Meatballs, Kokosramen mit Ente ...



96 SÜSSES FÜR DEN BUDDHA-BELLY

Thaiklebreis mit Mango und Kokos, Cotton-Cheesecake, Schoko-Malheur mit Misokaramell ...

WISSEN

56 Kleiner Würzpasten-Guide – das Who is who des Miso

94 Von Ramen bis Soba – fernöstliche Nudellogie

STANDARDS

6 Rezeptübersicht

89 Impressum

114 Vorschau auf „So schmeckt Weihnachten“



So schmeckt Asien

NACH EINER RUNDREISE DURCH DIE KUNTERBUNTE, KNACKIG-FRISCHEN, MIT WUMMS GEWÜRZTEN GARKÜCHEN VON CHINA BIS KOREA, JAPAN BIS THAILAND, VIETNAM BIS MALAYSIA UND MEHR ...



Bratreis mit
Garnelen und Erbsen
S. 10



The one and only
Cashewchicken
S. 11



Garküchen-Miso-
Ramen mit Ente und Ei
S. 12



Schweinebauch-
Stir-fry à la Kanton
S. 13



Spirelligurken wie
beim Korean BBQ
S. 14



Zweierlei Maki-Sushi
von der Pike auf
S. 17



Fine-Dine Beefstataki
mit Yuzusoße
S. 18



Bratreis mit
Kimchi-Kick
S. 21



Kimchi
selbst gemacht
S. 22



Rote Thai-
Currysüppchenkopie
S. 25



Grüne Papaya
mit Erdnussdressing
S. 26



Sashimbowl mit
Panko-Sesam-Crunch
S. 29



Szechuan-Auberginen
mit scharfem Hack
S. 30



Wan-Tan-Süppchen
„Shrimp-Chick“
S. 31



Thai-Stir-fry-Klassiker
Pad Krapao
S. 33



Vegetarische
Sommerrollen mit Dips
S. 34



Dumplings
mit Garnelenfüllung
S. 37



Bratnudel-Quickie
„Veggie Sherryaki“
S. 40



Sticky Chilichicken
mit Knusperstripfen
S. 43



Yaki-Udon „Nippon-
Style“ mit Pilzen
S. 44



Lauchzwiebel-
Lamm-Wok
S. 45



Radieschen-Slaw
mit Rinderstreifen
S. 47



Tofu süßsauer mit
Pak Choi und Paprika
S. 48



Asiakoteletts mit
Tamarindenglasur
S. 51



Szechuan-Tofu
„Kung Pao“
S. 52



Rinderstreifen in
Pfeffer-Austernsoße
S. 53



Lo-Mein-Nudeln
mit Rindfleisch
S. 55



Okonomiyaki –
Kohlpfannkuchen
S. 61



Jiaozi mit
gedämpftem Pak Choi
S. 62



Popcorn-Chicken
mit Chilisoße
S. 64



Izakaya-Wings
mit Austernglazing
S. 65



Halong Bays beste
Banh-Mi-Baguettes
S. 65



Frühlingsrollen/
Bowl-Buns mit Tofu
S. 66



Dim-Sum mit selbst
gemachtem Würzöl
S. 68



Garnelen-Gyoza
für den kleinen Hunger
S. 69



Double-fried Tofu in
süß-scharfem Sößchen
S. 70



Chicken-Satay
mit zweierlei Dips
S. 71



Softe Bao-Buns mit
Karaage-Hähnchen
S. 73



TITEL-
REZEPT
Cremiges Thaicurry
„Chicken Panang“
S. 77



Hot-and-sour Reissuppe
mit Meatballs
S. 78



Grünes
Veggie-Curry
S. 79



Puten-Masala mit
Kohlrabi-Auflauf
S. 80



Crossover-Curry mit
Schwein und Nudeln
S. 81



Aufgefrischte
Tom Kha Gai
S. 82



Baked Butterchicken/
Naan-Fladenbrot
S. 85



Lachsfilets im
Gemüse-Thaicurrysud
S. 86



Bihunsuppe
mit Sambalpaste
S. 87



Coconut-Ramen mit
krosser Entenbrust
S. 88



Kokosfischcurry
mit bunten Beilagen
S. 90



Chicken-Sataybowl
mit Gurken
S. 93



Mochi mit
Eiskern-Dreiklang
S. 98



Cotton-Cheesecake
mit Zitrone
S. 100



Sweet-and-salty
Kakisalat auf Creme
S. 103



Yuzumousse
mit Ingwerdatteln
S. 104



Schoko-Malheur mit
Karamell und Eis
S. 107



Kokospudding
mit Zwetschgen
S. 108



Thaiklebreis mit
Mango und Kokos
S. 111



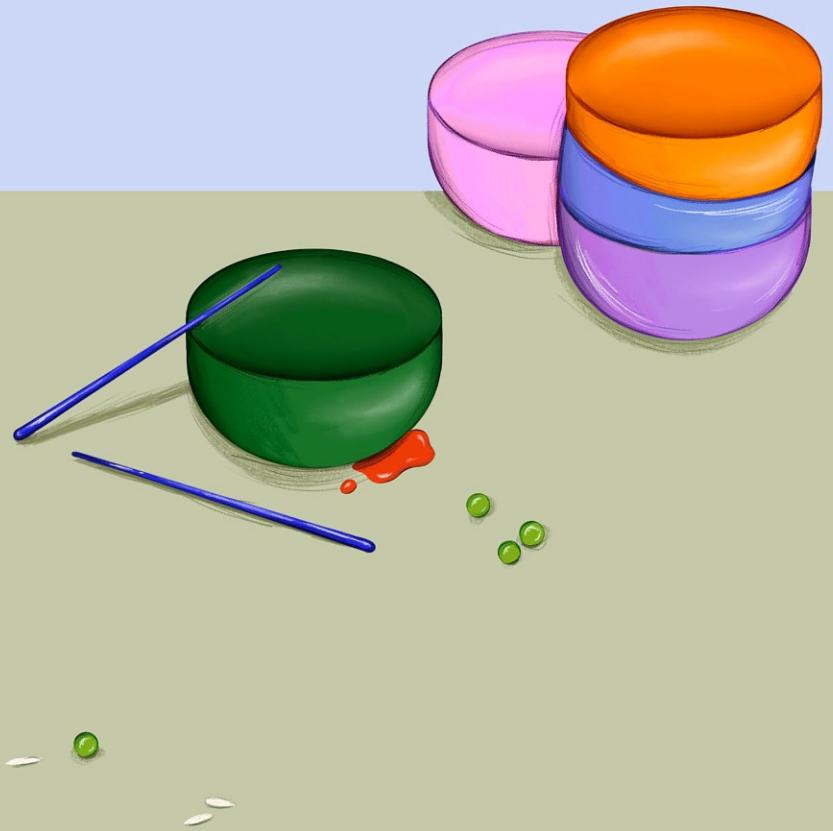
Basilikum-
Limetten-Sorbet
S. 112





ASI-À LA CARTE

SPEISEN WIE IM RESTAURANT





„Best of Yangzhou“-Bratreis MIT GARNELEN UND ERBSEN

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

200 g Langkornreis / Salz, Pfeffer /
200 g Minutensteaks vom Schwein / 1 EL Soja-
soße / 1 EL Hoisinsoße / 1 Prise brauner
Zucker / ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver / ca.
1 TL Chilipaste (ersatzweise süßscharfe Chilisoße)
/ 1 TL + 3 EL Öl / 200 g Garnelen (ohne
Kopf und Schale) / 3 Eier / 120 g TK-Erbsen

Pro Portion ca. 33 g E, 19 g F, 45 g KH, 490 kcal

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung
garen. Abgießen, abtropfen und in einer weiten Schüssel
gut auskühlen lassen.

2 Minutensteaks trocken tupfen. Soja- und Hoisinsoße
mit Zucker, Fünf-Gewürze-Pulver, 1 TL Chilipaste und
1 TL Öl verrühren. Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren.

3 Fleisch abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
Garnelen waschen und trocken tupfen. Eier mit Salz und
Pfeffer verquirlen. 1 EL Öl in einem Wok oder einer
großen Pfanne erhitzen. Fleisch und Garnelen darin
1–2 Minuten braten, herausnehmen. Gefrorene Erbsen
im Bratfett ca. 3 Minuten dünsten, herausnehmen.

4 Restliches Öl erhitzen, Reis darin ca. 3 Minuten braten.
Eine Mulde in die Mitte drücken, die verquirlten Eier
hineingießen und ca. 30 Sekunden stocken lassen. Dann
unter Rühren mit dem Reis mischen. Garnelen und
Fleisch unterheben, mit Salz, Pfeffer und eventuell noch
etwas Chilipaste abschmecken.

WOK THIS WAY ...

Für diesen chinesischen
Klassiker gilt nur eine
Regel: Röhren, röhren,
röhren! Egal ob Fleisch,
Reis oder Eier – wer im
Wok brät, hält alle Zuta-
ten ständig in Bewegung.
So, wie man es immer
beim Asia-Imbiss sieht.

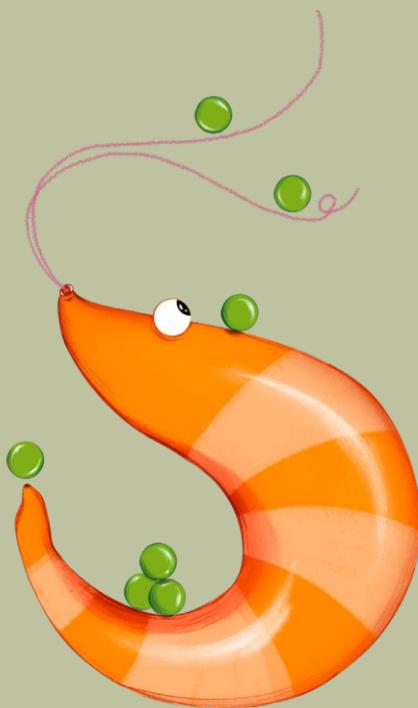
THE ONE AND ONLY

Cashewchicken

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

**1 Bund Lauchzwiebeln / 2 TL Stärke /
2 EL Hoisinsoße / 2 EL Sojasoße /
3 Knoblauchzehen / 3 Möhren /
600 g Hähnchenbrustfilet / 100 g Cashew-
kerne / 3 EL Öl / 2 EL Reisessig /
Salz, Pfeffer / 1 TL geröstetes Sesamöl**

Pro Portion ca. 41 g E, 22 g F, 18 g KH, 440 kcal



EINMAL UM DIE WELT

Relativ mild ist diese Variante des Cashewchickens. Erfunden hat sie ein chinesischer Koch, der in den 1940er-Jahren in die USA ausgewandert war. Er wandelte ein Originalrezept so ab, dass es auch bei den Amerikanern ankam – und heute über Europa bis zurück nach China auf die Speisekarten gereist ist.

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen. Das Grüne längs in Streifen schneiden und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Rest Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

2 Stärke mit 6 EL Wasser, Hoisin- und Sojasoße verrühren. Knoblauch schälen, hacken. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

3 Cashewkerne in einem Wok oder einer großen Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen rundherum kräftig anbraten, ebenfalls herausnehmen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

4 Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Möhren rundherum ca. 4 Minuten braten. Lauchzwiebelringe und Knoblauch ca. 1 Minute mitbraten. Reisessig zugießen und verdampfen lassen. Gesamtes Fleisch und den Hoisinmix zugeben. Aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Mit Sesamöl abschmecken. Cashewkerne unterheben. Lauchzwiebelstreifen abtropfen lassen und zusammen mit dem Cashewchicken anrichten.





SO VIELE RAMEN-NAMEN

Was bedeuten eigentlich all die Bezeichnungen auf der Speisekarte? Sie verraten uns, womit die Basisbrühe aus Geflügel- oder Schweinefleisch abgeschmeckt wird. So nimmt man bei Shio nur Salz. Shoyuramen werden mit Sojasoße verfeinert, Misoramen natürlich mit der gleichnamigen Paste. Tonkotsu ist ein Sonderfall, hierfür kocht man eine kräftigere Grundbrühe mit Schweineknöchen.

Garküchen-Misoramen MIT ENTE UND EI

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

320 g Ramennudeln (ersatzweise Mienudeln) / **4 Eier** / **1 EL Sushi-Ingwer** / **4 Lauchzwiebeln** / **1 Entenbrust** (ca. 350 g) / **2 Noriblätter** / **Salz, Pfeffer** / **2 Gläser Geflügelfond** (à 400 ml) / **2 EL Mirin** (süßer Reiswein; ersatzweise Sherry) / **2–3 EL Misopaste** (z. B. rot) / **ca. 2 EL Sojasoße** / **1 EL geröstetes Sesamöl** / **Chiliflocken**

Pro Portion ca. 40 g E, 27 g F, 62 g KH, 660 kcal

1 Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Eier 6–7 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken und pellen. Ingwer abtropfen lassen und fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Entenbrust trocken tupfen, Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Nori-blätter in einer beschichteten Pfanne unter Wenden kurz rösten. Herausnehmen und in 4–5 cm große Quadrate schneiden. Ente in der Pfanne 8–10 Minuten auf der Hautseite braten, bis diese gebräunt ist. Entenbrust wenden und weitere ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zugedeckt kurz ruhen lassen.

3 Inzwischen Fond, Mirin und 700 ml Wasser aufkochen. Miso mit etwas Wasser und 2 EL Sojasoße glatt rühren, mit Sesamöl in den Fond rühren (nicht mehr kochen).

4 Brühe mit Sojasoße und Chiliflocken abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden. Eier halbiieren. Mit Ingwer, Lauchzwiebeln, Nudeln, Ente und Nori in Schalen verteilen. Heiße Brühe darübergeben.



Schweinebauch-Stir-fry „À LA KANTON-CARTE“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARZEIT

800 g Schweinebauch (ohne Schwarte) / **2 Sternanis**
(ersatzweise $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Sternanis) / **2 EL Reiswein**
(ersatzweise Sherry) / **1 EL Sesamöl** / **3 EL Sojasoße**
/ **1 TL brauner Zucker** / **1 TL Honig** / **1 EL Hoisinsoße** /
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt / **1 Bund Lauchzwiebeln** / **3 EL Öl**

Pro Portion ca. 33 g E, 68 g F, 5 g KH, 760 kcal

1 Schweinebauch trocken tupfen und quer in Scheiben schneiden. Sternanis im Mörser fein zerstoßen. Reiswein, Sesamöl, Sojasoße, Zucker, Honig, Hoisinsoße und Gewürze verrühren. Fleisch in der Mischung ca. 2 Stunden marinieren.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch abtropfen lassen und im heißen Öl 8–10 Minuten unter Wenden knusprig braten. Schweinebauch mit Lauchzwiebeln anrichten.



1 Gurken gründlich waschen, Enden abschneiden. Gurken nacheinander zwischen zwei Kochlöffelstiele legen, auf der Oberseite mit einem scharfen Messer dicht an dicht einschneiden. Dann umdrehen und mehrmals schräg einschneiden. Gurken in einer Schüssel mit 1 TL Meersalz mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Für die Marinade Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, herausnehmen. Knoblauch und Ingwer schälen, mit etwas Meersalz im Mörser zu einer Paste verreiben. Paste mit Sojasoße, Reisessig, Chili, Agavendicksaft und Sesamöl verrühren.

3 Gurken abtropfen lassen, vorsichtig mit der Marinade mischen. Gurken mindestens 30 Minuten kalt stellen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Über die Gurken streuen. Schmeckt zu gegrillten Steaks, gebratenem Lachs, Bratnudeln oder Eiergerichten wie dem Okonomiyaki (siehe Seite 60).

Verschärzte Spirelligurken WIE BEIM KOREAN BBQ

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

6 Minigurken (ca. 480 g) / **grobes Meersalz** / **2 EL Sesamsamen** / **1 Knoblauchzehe** / **1 Stück Ingwer** (ca. 15 g) / **6 EL Sojasoße** / **3 EL Reisessig** / **1 TL Gochugaru** (koreanisches Chili-pulver; ersatzweise $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken) / **1 EL Agavendicksaft** / **2 EL Sesamöl** / **3 Lauchzwiebeln**

Pro Portion ca. 3 g E, 8 g F, 8 g KH, 130 kcal



Vogel checkt: Den eigenen Briefkasten überall dabeihaben?

„Ist wirklich praktisch und mit POSTSCAN ganz einfach: Für 14,99 im Monat scannen die meine Briefe und ich kann sie digital lesen – egal wo ich bin. Die Originale werden verwahrt und monatlich gesammelt zu mir nach Hause oder an meine Wunschadresse geliefert.“

LÄUFT.

Selber checken auf: postscan.de



GRUNDREZEPT!

Sushireis VON DER PIKE AUF

FÜR 8 MAKIROLLEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

**250 g Sushireis /
4 EL Reisessig / 2 TL Zucker
/ ½ TL Salz**

1 Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und gründlich waschen. Abgießen und den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar ist. Dann den Reis abtropfen lassen und mit 350 ml Wasser bedeckt in einem Topf ca. 30 Minuten einweichen.

2 Reisessig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3 Reis zugedeckt aufkochen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen, er die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat (dabei zwischen-durch nicht umrühren). Reis in eine Schüssel (kein Metall) geben und den Essigmix nach und nach mit einem Holzlöffel untermischen. Reis abkühlen lassen und am besten noch lauwarm für die Makirollen verwenden.

Newstyle-Maki „GREEN CRISP“

FÜR 4 ROLLEN (À 8 STÜCK)
// ZUBEREITUNGSZEIT CA.
30 MINUTEN



**80 g Zuckerschoten / Salz,
Pfeffer / 1 Bund Schnittlauch
/ 4 EL Mayonnaise (z. B.
Kewpie) / 2 TL Wasabipaste
/ 2 EL Limettensaft /
½ TL Zucker / 2 Noriblätter
/ 280 g gegarter Sushireis
(siehe Grundrezept) /
Sushi-Ingwer und Sojasoße
/ Sushimatte**

Pro Rolle (à 8 Stück)
ca. 3 g E, 16 g F, 22 g KH, 250 kcal

1 Zuckerschoten waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden garen. Abgießen, abschrecken und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln. Für die Wasabicreme Mayonnaise, Wasabipaste, Limettensaft und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Noriblätter quer halbieren. 1 Hälfte auf die Sushimatte legen. $\frac{1}{4}$ Reis mit angefeuchteten Händen mittig auf dem Noriblatt verteilen. 1 EL Wasabicreme als Streifen auf den Reis streichen. Je $\frac{1}{4}$ Schnittlauch und Zuckerschoten darauflegen, leicht andrücken. Mithilfe der Sushimatte fest aufrollen. Aus den restlichen Zutaten 3 weitere Rollen herstellen. Rollen in je 8 Stücke schneiden. Mit Sushi-Ingwer und Sojasoße anrichten.

Lachs-Maki MIT ROTER BETE

FÜR 4 ROLLEN (À 8 STÜCK)
// ZUBEREITUNGSZEIT CA.
30 MINUTEN

**80 g Rote Bete (geschält,
vakuumiert) / 2 Lauchzwiebeln
/ 200 g Lachsfilet (Sushi-
qualität; ca. 20 cm lang) /
1 TL Wasabipaste / 2 Nori-
blätter / 280 g gegarter Sushi-
reis (siehe Grundrezept) /
Sushi-Ingwer und Sojasoße /
Sushimatte**

Pro Rolle (à 8 Stück)
ca. 12 g E, 5 g F, 23 g KH, 200 kcal

1 Rote Bete trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Lachs längs in 4 Streifen schneiden, mit der Wasabipaste bestreichen.

2 Noriblätter quer halbieren. 1 Hälfte auf die Sushimatte legen, $\frac{1}{4}$ Reis mit angefeuchteten Händen mittig darauf verteilen. Je 1 Streifen Lachsfilet, $\frac{1}{4}$ Rote Bete und $\frac{1}{4}$ Lauchzwiebeln als Streifen auf dem Reis verteilen. Mithilfe der Sushimatte fest aufrollen. Aus den restlichen Zutaten 3 weitere Rollen herstellen. Rollen in je 8 Stücke schneiden. Mit Sushi-Ingwer und Sojasoße anrichten.



KONNICHWA, YUZU!

Yuzu ist eine Zitrusfrucht, die hauptsächlich in Japan beheimatet ist. Sie ähnelt äußerlich einer kleinen, groben Zitrone und hat eine gelbe bis grüngelbe Schale. Yuzu hat ein intensives, einzigartiges Aroma – sie schmeckt wie eine Mischung aus Zitrone, Mandarine und Grapefruit. Selten gibt es sie frisch im Handel, deswegen lohnt es sich, den Saft in Flaschen online zu bestellen.



Fine-Dine-Beeftataki MIT YUZUSOSSE

BESTER KNOBLAUCHCRUNCH EVER

Mit unserer etwas außergewöhnlichen Methode, Knoblauch zu frittieren, garen die Chips zuerst sanft und werden schön mild. Wichtig: Falls im Inneren etwas Grün zu sehen ist – raus damit! Man kann die Chips auch schon am Vortag zubereiten, dann einfach in einem abgedeckten, mit Backpapier ausgelegten Behälter aufbewahren.

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

500 g Rinderfilet / feines Meersalz, Pfeffer / 2 EL Öl / 1 Schalotte / 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / 4 EL Teriyakisoße / 4 EL Yuzusaft (ersatzweise 3 EL Limetten- und 1 EL Mandarinensaft) / 1 EL Puderzucker / 1 EL Sesamöl / 3 Knoblauchzehen / 100 ml Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl) / ½ Bund Schnittlauch / Frischhaltefolie

Pro Portion ca. 23 g E, 19 g F, 7 g KH, 290 kcal

1 Fleisch trocken tupfen und längs halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke darin ca. 3 Minuten bei starker Hitze rundherum anbraten, sodass sie außen braun und innen noch rosa sind. Fleisch aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Dann fest in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 Für die Soße („Ponzu“) Schalotte schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Teriyakisoße, Yuzusaft und Puderzucker verrühren. Schalotte, Ingwer und Sesamöl unterrühren. Yuzu-Ponzu mit Pfeffer abschmecken.

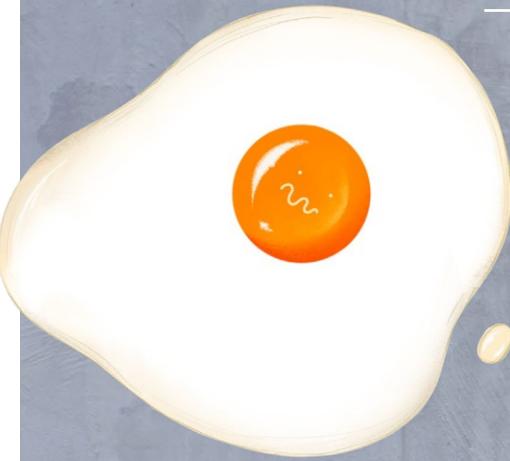
3 Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit 100 ml Öl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald der Knoblauch leicht gebräunt ist, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

4 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Fleisch aus der Folie wickeln, in dünne Scheiben schneiden und leicht überlappend auf einer Platte anrichten. Mit Ponzu beträufeln. Mit Knoblauchchips und Schnittlauch bestreuen.

Kimchi Bokkeumbap – BRATREIS MIT KIMCHI-KICK

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT



**200 g Vollkornreis / Salz / 80 g Cashewkerne /
1 EL Agavendicksaft / 8 EL Sojasoße / 1 rote
Zwiebel / 250 g Möhren / 300 g Brokkoli /
1 rote Spitzpaprika / 100 g Mungobohnen-
sprossen / 3 EL Öl / 2 TL gemahlene Kurkuma /
300 g Kimchi (Asialaden; oder Rezept Seite 23)
/ 4 Eier / evtl. Shisokresse / Backpapier**

Pro Portion ca. 21 g E, 25 g F, 54 g KH, 530 kcal

- 1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.
- 2** Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße und 2 EL Wasser zufügen und köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kerne auf einem Stück Backpapier verteilen und auskühlen lassen.
- 3** Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen.
- 4** In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Möhren und Brokkoli darin ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Paprika und Zwiebel zufügen, 2–3 Minuten weiterbraten. Gemüse mit Kurkuma würzen. Reis und Sprossen zugeben, ca. 3 Minuten weiterbraten. 6 EL Sojasoße zugießen und Kimchi zugeben, alles gut mischen und abschmecken.
- 5** Für die Eier 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Eier darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz würzen. Cashewkerne grob hacken. Bratreis mit Eiern anrichten, mit Cashews und nach Belieben Kresse bestreuen.

MORGENS HALB ACHT IN SEOUL ...

... steht bei vielen Familien diese Pfanne auf dem Tisch. Fester Bestandteil des südkoreanischen Frühstücks sind nur der Reis und Kimchi. Alle anderen Zutaten sind frei wählbar, also ein tolles Das-muss-noch-weg-Essen. Wir finden: Schmeckt abends mindestens genauso gut!



DER KLASSIKER – „Kimchi geht immer“-Starter

FÜR 2 GLÄSER (CA. 20 PORTIONEN) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + CA. 3 WOCHEN WARTEZEIT

KOREANISCHES MARKETING

Kimchi erlangte schon ab den 1960ern eine gewisse Bekanntheit. Doch zum koreanischen Exportschlag wurde es nach den olympischen Sommerspielen 1988 in Seoul. Das „asiatische Sauerkraut“ wurde nämlich zur offiziellen Speise der Spiele ernannt – und war daher tatsächlich in aller Munde.



1 Chinakohl (ca. 750 g) / **300 g Rettich** / **300 g Möhren** / **1 Bund Lauchzwiebeln** / **feines Meer-salz** / **4 Knoblauchzehen** / **1 Zwiebel** / **1 Stück Ingwer** (ca. 30 g) / **1 Stange Zitronengras** / **1 Apfel** / **20 g Chiliflocken** (z. B. koreanisches Gochugaru) / **2 EL Sojasoße** / **1 EL Fischsoße**

Pro Portion ca. 1 g E, 0 g F, 5 g KH, 30 kcal



1



2



3



4

1 Chinakohl putzen, in größere Stücke schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Rettich und Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gesamtes Gemüse wiegen und 2 % Salz zugeben (Salzmenge in Gramm = Gemüsegewicht in Gramm × 0,02). Gemüse mit dem Salz gut verkneten, bis etwas Flüssigkeit entsteht. Zugedeckt ca. 1 Stunde beiseitestellen.

2 Für die Chilipaste Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Vom Zitronengras die äußereren, harten Blätter entfernen. Das Innere waschen und grob hacken. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Alles mit Chiliflocken, Soja- und Fischsoße im Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. Falls die Paste zu fest ist, etwas Wasser untermischen.

3 Ca. 1 l Wasser im Wasserkocher erhitzen. Chilipaste und Gemüse mischen. Zwei verschließbare Einmachgläser (ca. 1 + 1,5 l Inhalt) mit kochendem Wasser ausspülen. Kimchi portionsweise in die Gläser schichten. Jede einzelne Schicht mit einem Holzstößel oder einer kleinen Kelle fest zusammendrücken, damit keine Luftbläschen entstehen und der Kohl mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zum Glasrand ca. 3 cm Platz lassen.

4 Kimchi eventuell mit speziellen Glasgewichten für Einmachgläser beschweren. Gläser verschließen und ca. 6 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dabei die Gläser auf keinen Fall öffnen. Anschließend 2–3 Wochen kalt stellen. Kimchi ist lecker als Salat-Double, auf Sandwiches, in Wokgerichten und Suppen oder zu Bratreis (siehe Seite 24). Im Kühlschrank gelagert, hält sich Kimchi mehrere Monate.

Rote Thai-Currysüppchenkopie VOM LIEBLINGSIMBISS UMS ECK

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

2 große Möhren / 300 g Blumenkohl / 200 g Zuckerschoten / 1 Stange Zitronengras / 2 Knoblauchzehen / 1 Stück Ingwer (ca. 15 g) / 500 g Hähnchenbrustfilet / 2 EL Öl / Salz, Pfeffer / 2 TL rote Curtypaste / 400 ml Kokosmilch / 500 ml Hühnerbrühe / ca. 1 EL Limettensaft / ca. 1 EL Fischsoße (ersatzweise Sojasoße) / 60 g geröstete Erdnusskerne / 1 Bund Koriander

Pro Portion ca. 38 g E, 17 g F, 13 g KH, 360 kcal

1 Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden. Vom Zitronengras die äußeren, harten Blätter entfernen. Das Innere waschen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin unter Wenden kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Curtypaste im Bratfett anschwitzen. Ingwer, Knoblauch und Zitronengras zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und je 1 EL Limettensaft und Fischsoße würzen. Fleisch, Möhren und Blumenkohl zufügen, zugedeckt 8–10 Minuten darin garen.

3 Zuckerschoten zufügen und weitere ca. 2 Minuten köcheln. Suppe nochmals abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Suppe beim Anrichten mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

SO SCHMECKT IM PROBEABO LESEN

Jetzt können Sie sich Ihr Lieblingsmagazin direkt nach Hause liefern lassen:

3 Hefte für nur € 22,20 inkl. Versandkosten.

Als Dankeschön erhalten Sie einen € 15,00 Shopping-Gutschein zur Wahl.

Infos und Bestellung per Telefon:

040/231 887 144

(Stichwort: WAE4SHRSH) oder im Internet auf: www.eatclub.tv/redabo







PAPAYA-EXPEDITION ERFOLGLOS?

Die unreifen und noch grünen Früchte bekommt man bei uns leider nur im gut sortierten Asia-laden. Als Ersatz empfehlen wir zwei unreife Mangos. Oder tatsächlich auch unseren heimischen Kohlrabi.



Som Tam Thai „Vegan House“ – GRÜNE PAPAYA MIT ERDNUSSDRESSING

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für den Salat

150 g TK-Edamame (ohne Schoten) / **Salz** / **1 grüne Papaya**
/ 2 Möhren / **2 Lauchzwiebeln** / **2 Chilischoten**
(z. B. gelb und rot) / **2 EL geröstete Erdnusskerne** / **etwas Kresse**
(z. B. Daikon- oder Gartenkresse) / **Limettenscheiben**

Für das Dressing

1 Knoblauchzehe / **1 Stück Ingwer** (ca. 10 g) /
1 EL geröstete Erdnusskerne / **1 ½ EL Agavendicksaft**
/ 1 ½ EL Sojasoße / **Saft von 1 Limette** / **Salz**

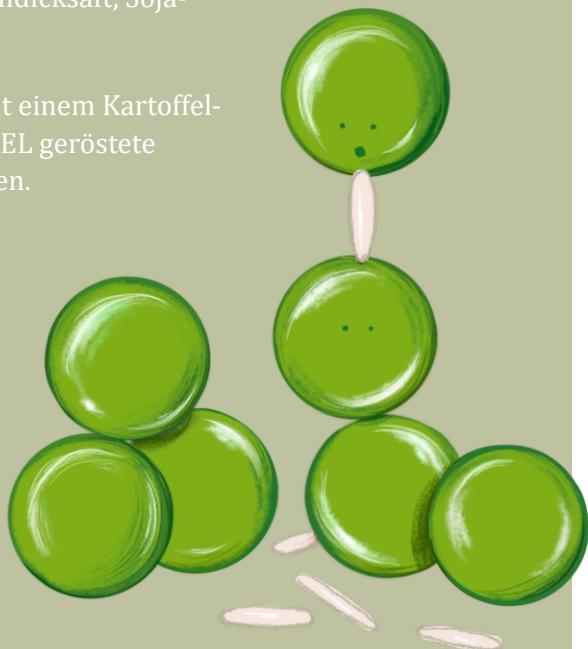
Pro Portion ca. 14 g E, 7 g F, 25 g KH, 220 kcal

1 Edamame in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und im Sieb auskühlen lassen.

2 Inzwischen Papaya und Möhren schälen. Papaya halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen. Papaya und Möhren in feine Streifen schneiden (z. B. mit einem Julienneschneider). Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilis entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Für das Dressing Knoblauch und Ingwer schälen, beides sehr fein hacken. Mit gerösteten Erdnüssen im Mörser zerstoßen. Mit Agavendicksaft, Sojasoße und Limettensaft verrühren. Mit Salz abschmecken.

4 $\frac{1}{3}$ der Papayastreifen mit dem Dressing mischen und mit einem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken. Übrige Zutaten unterheben. 2 EL geröstete Erdnüsse hacken. Salat mit Erdnüssen und Kresse bestreuen. Mit Limettenscheiben anrichten.



Fancy Sashimibowl MIT PANKO-SESAM-CRUNCH

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

**4 g getrocknete Wakame-Algen / 200 g Rettich /
6 EL Reisessig / Salz, Pfeffer / 1 TL + 1 EL brauner Zucker
/ 1 Schalotte / Saft von 1 Limette / 5 EL Sojasoße /
1 EL Sesamöl / 3 EL Olivenöl / 1 EL schwarze Sesamsamen
/ 3 EL Panko (japanisches Paniermehl; ersatzweise
Semmelbrösel) / 1 TL weiche Butter / ½ TL Chiliflocken
/ 150 g Blattsalate (z. B. Frisée, Eichblatt und Radicchio) /
60 g Sprossen (z. B. Erbsen- oder Mungobohnensprossen)
/ 500 g Fischfilet in Sushiqualität (z. B. Lachs und
Wolfsbarsch; ohne Haut) / 1 Kästchen Daikonkresse**

Pro Portion ca. 31 g E, 28 g F, 19 g KH, 470 kcal

1 Algen unter fließendem Wasser waschen und ca. 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Rettich schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Diese erst in dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. 2 EL Reisessig, 1 TL Salz und 1 TL Zucker verrühren, mit Rettich mischen und ziehen lassen.

2 Für das Dressing Schalotte schälen, fein würfeln. Limettensaft und 1 EL Zucker verrühren. Sojasoße, 4 EL Reisessig, Sesam- und Olivenöl unterschlagen, Schalotte untermischen. Dressing mit Pfeffer würzen.

3 Sesam und Panko in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Butter zugeben, unter Rühren zerlassen und kurz weiterbraten. Mit Chiliflocken und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen.

4 Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Sprossen waschen. Algen in einem Sieb abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Fischfilet eventuell entgräten. Lachs in 3–4 mm dicke Scheiben, Wolfsbarsch in möglichst dünne Scheiben schneiden.

5 Rettich im Sieb abtropfen lassen. Salate, Sprossen, Rettich, Algen und Fisch auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen. Mit dem Dressing beträufeln. Vor dem Servieren mit Panko-Sesam-Crunch bestreuen.



DIE SACHE MIT DER SUSHIQUALITÄT

Dass nur fangfrischer Fisch dazu taugt, ist ein Mythos. Hochseefischer müssen ihren Fang laut einem EU-Gesetz direkt auf dem Schiff verarbeiten und einfrieren. Das sichert maximale Frische und Qualität. Der Unterschied zwischen „normalem“ und Sushilachs ist folgender: Sushilachs darf nur am Auftautag verkauft werden, danach ist es einfach nur Lachs.





Legendäre Szechuan-Auberginen MIT SCHARFEM HACK

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

600 g kleine Auberginen (z. B. die schmalen asiatischen) / **Salz** / **1 Bund Lauchzwiebeln** / **3 Knoblauchzehen** / **1 EL Chilipaste** (z. B. Szechuan-Chilipaste) / **½ TL Zucker** / **ca. 3 EL Sojasoße** / **2 EL Reiswein** (ersatzweise Sherry) / **2 TL Speisestärke** / **2 EL Öl** / **400 g Schweinehack**

Pro Portion ca. 21 g E, 26 g F, 8 g KH, 350 kcal

1 Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Auberginen in eine Schüssel geben, salzen und mit kaltem Wasser bedecken. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen. Lauchzwiebelgrün in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Weißes in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Chilipaste und Zucker in 50 ml warmem Wasser auflösen, 2 EL Sojasoße, Reiswein und Stärke unterrühren.

3 Auberginen abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Auberginen darin 5–7 Minuten braten, herausnehmen. Hack im Bratfett goldbraun braten. Knoblauch und Lauchzwiebelringe 2–3 Minuten mitbraten. Auberginen und Lauchzwiebelstücke zugeben. Chilisoße zugießen, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Nach Belieben mit Sojasoße abschmecken. Dazu schmeckt Jasminreis.

Wan-Tan-Süppchen „SOUPER-DOUPER SHRIMP-CHICK“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

Für die Wan Tan

20 TK-Wan-Tan-Blätter (à 9×9 cm; z. B. über deli-vinos.de) / **80 g Garnelen** (ohne Kopf und Schale) / **4 Lauchzwiebeln** / **1 Stück Ingwer** (ca. 5 g) / **150 g Geflügelhack** (ersatzweise Schweinehack) / **1-2 EL Sojasoße** / **1 TL Sesamöl**

Für die Suppe

½ Chinakohl (ca. 400 g) / **1 Knoblauchzehe** / **1 Stück Ingwer** (ca. 10 g) / **1,5 l Hühnerbrühe** / **2 TL geröstetes Sesamöl** / **2 EL Sojasoße**

Pro Portion ca. 20 g E, 14 g F, 37 g KH, 360 kcal

1 Für die Wan Tan Teigblätter auftauen lassen. Garnelen waschen, trocken tupfen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen. 2 Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, den Rest fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Hack, Ingwer, gehackte Lauchzwiebeln, 1-2 EL Sojaöse und Sesamöl verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

2 Teigblätter vorsichtig voneinander lösen. In die Mitte jedes Teigblatts 1 gehäuften TL Füllung geben. Ränder mit Wasser bestreichen. Teigblatt über der Füllung zu einem Säckchen (ersatzweise zu einem Dreieck) falten, dabei Ränder gut andrücken.

3 Für die Suppe Chinakohl halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Kohl waschen, gut abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen. Ingwer reiben, Knoblauch fein hacken. Ingwer und Knoblauch mit Brühe aufkochen. Kohl darin ca. 2 Minuten garen. Wan Tan zugeben und 3-4 Minuten darin gar ziehen lassen. Suppe mit Sesamöl und Sojaöse abschmecken. Beim Anrichten mit Lauchzwiebelringen bestreuen.



Cook it like



ONLINE-REDAKTEURIN KHA IST UNSER FAR-EAST-FOODIE IM EAT-CLUB-TEAM BERLIN. ZU EHREN DIESER AUSGABE HABEN WIR SIE IN UNSERE HAMBURGER VER-SUCHSKÜCHE EINGELADEN, UM UNS IHRE ALL-TIME-FAVOURITES INKLUSIVE TRICKS UND TIPPS AUFTISCHEN ZU LASSEN. WOBEI: DEN BEGRIFF „ASIATISCHE KÜCHE“ FINDET KHA ZIELICH UNPRÄ-ZISE – IMMERHIN GIBT'S AUF DEM GRÖSSTEN KONTINENT DER ERDE SOOO VIELE EINZELNE LÄNDER-KÜCHEN, DIE ALLE MIT EIGENEN AROMEN, ZUTATEN UND VORZÜ-GEN DAHERKOMMEN. WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS, KOCHT DIE BERLINERIN ZUM BEI-SPIEL CHINESISCHE KNIFE-CUT-NOODLES MIT CHILI-SESAM-SOSSE. WENN SICH JEMAND IN SIE VER-LIEBEN SOLL, TISCHT SIE HIN-GEGEN THAILÄNDISCHE PAD KRAPAO AUF – WIE BEIM ZWEITEN DATE MIT IHREM JETZIGEN FREUND. UM DEN WAR'S ENDGÜLTIG GE-SCHEHEN, ALS ER DAS STIR-FRY PROBIERTE. UM UNS ÜBRIGENS AUCH (REZEPT RECHTS) ...

KHA

ZU GAST IM EAT CLUB ...

THAI-STIR-FRY-KLASSIKER

Pad Krapao

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

4 Knoblauchzehen / 2 Schalotten / 4 rote Chilischoten / 200 g Schneidebohnen /
250 g Jasminreis / 2 EL Öl / 500 g gemischtes Hack / 2 EL helle Sojasoße
/ 2 EL dunkle Sojasoße / 1 EL Fischsoße / 1 EL Austernsoße / 1 TL brauner Zucker /
4 Eier / Salz / 1 Bund Holy Basil (frisch oder TK; ersatzweise Thaibasilikum)

Pro Portion ca. 37 g E, 32 g F, 51 g KH, 650 kcal



1 Knoblauch und Schalotten schälen, fein hacken. Chilis entkernen und waschen. 1 Chili in feine Ringe schneiden, Rest hacken. Bohnen waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Reis in kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen.

2 Knoblauch, Schalotten und gehackte Chilis in 1 EL heißem Öl 3–4 Minuten anbraten. Hack zufügen, krümelig anbraten. Alle Soßen sowie Zucker einrühren. Bohnen zugeben, 3–5 Minuten mitbraten.

3 Eier in 1 EL heißem Öl zu Spiegeleiern braten. Mit Salz würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und unter das Hack rühren. Pad Krapao mit Reis und Spiegeleiern anrichten. Mit Chiliringen bestreut servieren.

HEILIGES BASILIKUM

Holy Basil, auch indisches Basilikum oder Tulsi genannt, gibt es auch getrocknet – beispielsweise im Reformhaus, Kräuterladen oder in der Apotheke.



Vegetarische Sommerrollen MIT ZWEIERLEI DIPS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

Für die Dips

2 Knoblauchzehen / 4 EL Limettensaft / 3 EL Fischsoße / 1 EL Zucker / 4 EL Reisessig / Salz / 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / 100 g Erdnusscreme / 3 EL Sojasoße / 1 EL geröstetes Sesamöl / 1-2 TL Sriracha (asiatische Chilisoße) / Chiliflocken und gerösteter Sesamsamen

Für die Sommerrollen

200 g Tofu / 100 g feine Glasnudeln (Vermicelli) / 2 EL Öl / Salz / 2 Eier (Größe M) / ½-1 TL Fischsoße / 1 Minigurke / 150 g Möhren / je ½ Bund Koriander und Thaibasilikum / einige Blätter Kopfsalat / ca. 16 Blätter Reispapier (22 cm Ø)

Pro Portion (ca. 4 Stück) ca. 26 g E, 28 g F, 26 g KH, 560 kcal

1 Für den Limettendip 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit 2 EL Limettensaft, Fischsoße, Zucker, 2 EL Reisessig und 3 EL Wasser verrühren. Mit wenig Salz abschmecken. Für den Erdnussdip 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen, grob hacken. Mit Erdnusscreme, Sojasoße, 2 EL Reisessig, Sesamöl, Sriracha und 2 EL Limettensaft cremig pürieren. Eventuell etwas Wasser zufügen. Mit Chiliflocken und Sesam bestreuen.

2 Für die Sommerrollen Tofu in Küchenpapier wickeln, mit einem massiven Brett oder Topf beschweren, ca. 15 Minuten auspressen. Nudeln nach Packungsanleitung garen, gut abtropfen lassen. Tofu trocken tupfen, in Streifen schneiden und in 1 EL heißem Öl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen. Eier mit Fischsoße verquirlen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Eiermasse hineingeben und unter einmaligen Wenden zu einem Omelett braten. Herausnehmen, abkühlen lassen.

3 Gurke waschen, putzen, längs vierteln und entkernen. Möhren schälen und waschen. Beides in Stifte schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Salat waschen, abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Omelett in Streifen schneiden.

4 Eine Schale mit kaltem Wasser bereitstellen. Jeweils 1 Reisblatt ca. 20 Sekunden ins Wasser tauchen und auf die angefeuchtete Arbeitsfläche legen. In die Mitte etwas Salat, Nudeln, Tofu, einige Gurken-, Möhren- und Omelettstifte sowie Kräuter als breiten Streifen legen.

5 Eine Reisblattseite über die Füllung klappen, dann die kurzen Seiten darübergeschlagen. Aufrollen und dabei die Füllung fest zusammendrücken. Rest Reispapier genauso füllen und aufrollen. Sofort servieren, Dips dazu reichen.

VIELSEITIGE WICKELTASCHEN

Zum Füllen haben wir Khas Lieblingsgemüsekombi verwendet. Grundsätzlich passen natürlich auch andere Sorten – nur von Paprika rät sie ab, da der Geschmack zu dominant ist. „Nehmt außerdem ausreichend große Reispapierblätter, damit ist das Aufwickeln viel einfacher“, ergänzt Kha. Und hier noch ein Tipp unserer Chefredakteurin:

Eiermasse zusätzlich mit Sriracha abschmecken und Tofu nach dem Braten mit Sesam bestreuen.

Dumplings MIT GARNELENFÜLLUNG

FÜR 4–6 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT CA. 12 STUNDEN

ca. 1 ½ Packungen TK-Dumplingblätter (oder Gyoza; à 200 g) / **300 g Garnelen** (ohne Kopf und Schale) / **1 kleine Stange Porree** / **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g) / **1 Knoblauchsprosse** (ersatzweise 1 Knoblauchzehe) / **ca. 7 EL Öl** / **7 EL Sojasoße** / **1 EL + einige Tropfen geröstetes Sesamöl** / **2 EL Crispy-Chili-Öl** / **1 EL Agavendicksaft** / **1 Spritzer schwarzer Reisessig** / **1 Ei** (Größe M) / **2 EL Sesamsamen** / **Lauchzwiebelringe**

Pro Portion (bei 6) ca. 17 g E, 20 g F, 29 g KH, 370 kcal

1 Dumplingteig am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Porree putzen, waschen, beides klein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauchsprosse waschen, fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Porree, Ingwer und Knoblauchsprosse darin andünsten. Garnelen zufügen, kurz mitbraten. Vom Herd ziehen. Mit 3 EL Sojasoße und 1 EL Sesamöl würzen. Masse abkühlen lassen.

2 Für die Soße Crispy-Chili-Öl, 4 EL Sojasoße, Agavendicksaft und 3–4 EL Wasser verrühren, mit Reisessig und einigen Tropfen Sesamöl würzen.

3 Verquirltes Ei unter die abgekühlte Füllung rühren. Teigblätter voneinander trennen. Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Ca. ½ EL Füllung in die Teigmitte geben, zusammenklappen, andrücken und Ränder mehrfach falten.

4 Sesam in einer heißen Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen. 2–3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Ein Drittel bis Hälfte Dumplings hineingeben. Auf einer Seite 2–3 Minuten knusprig-braun braten. Dann nur so viel kaltes Wasser zugießen, dass der Boden mit Wasser bedeckt ist. Deckel auflegen, Hitze reduzieren und so lange garen, bis das Wasser fast verdampft ist. Deckel abnehmen, Hitze wieder etwas erhöhen und restliche Flüssigkeit verdampfen lassen, damit die Dumplings unten wieder knusprig werden.

5 Fertige Dumplings im heißen Ofen bei 80 °C warm halten. Restliche Dumplings im übrigen Öl ebenso braten. Mit Sesam und Lauchzwiebelringen bestreut servieren. Crispy-Chili-Soße dazu reichen.





AN DEN CHOPSTICKS

Unsere EAT-CLUB-Redakteurin und Fern(k)ost-Expertin Kha faltet ihre Dumplings gern ganz in Ruhe am Esstisch, während sie einen Podcast hört oder sich neue Food-Inspo auf Youtube reinzieht – zum Beispiel bei den Kanälen „The Woks of Life“, „Marion’s Kitchen“ oder „Maangchi“.

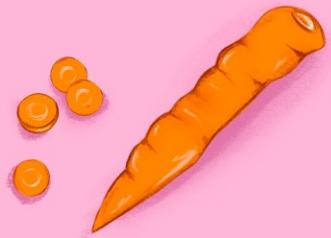
Bisschen weniger authentisch, aber dafür absolutes Comfortfood ist für die 24-Jährige quasi alles, was frittiert ist. Ganz oben auf der Liste: krosse Ente mit gebratenem Reis. So oder so – on top gehört für die Berlinerin mit vietnamesischen Wurzeln Sojasoße, ihr Favorit ist die der Marke Kikkoman.





WE WILL WOK YOU!

PFANNTASTiSCHE GERiCHTE



Bratnudel-Quickie
„VEGGIE-
SHERRYAKI“





FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

**1 Knoblauchzehe / 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
/ 60 ml Sojasoße / 1 EL Honig / 3 EL trockener Sherry /
je ½ grüne und rote Paprikaschote / 200 g Möhren
/ 150 g Shiitakepilze / 100 g Mungobohnensprossen /
3 Lauchzwiebeln / 200 g Quick-Cooking-Noodles
(z. B. Mienudeln) / 4 EL Öl**



Pro Portion ca. 9 g E, 11 g F, 40 g KH, 320 kcal

1 Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Beides mit Sojasoße, Honig und Sherry aufkochen.

2 Paprika putzen, waschen. Möhren schälen und waschen, beides in Streifen bzw. Stifte schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Sprossen waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

3 Nudeln in kochendem Wasser ca. 4 Minuten bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4 2 EL Öl im Wok erhitzen. Paprika, Möhren, Pilze und Lauchzwiebeln darin ca. 3 Minuten pfannenrühren (siehe Tipp Seite 10). Sprossen zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Gemüse aus dem Wok nehmen.

5 Rest Öl im Wok erhitzen, Nudeln darin 2–3 Minuten braten. Hälfte Sojasoßenmix angießen und fast vollständig einköcheln. Gemüse unterheben. Rest Soße zufügen. Kurz zusammen erhitzen und anrichten.

Sticky Chilichicken MIT KNUSPERSTRIPPEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

80 g + 1 TL brauner Zucker / 1 EL Sriracha (asiatische Chilisoße) / 3 EL süße Chilisoße / 3 EL Austernsoße / 2 EL schwarzer Reisessig (ersatzweise heller) / 5 EL helle Sojasoße / 1 EL dunkle Sojasoße / 1 grüne Paprikaschote / 1 Bund Lauchzwiebeln / 1 Stück Ingwer (ca. 10 g) / 2 Knoblauchzehen / 10 getrocknete rote Chilischoten / 2 TL Sesamöl / 1 Ei (Größe M) / 6 Hähnchenkeulen / 200 g Speisestärke / Salz, Pfeffer / ca. 100 ml Öl

Pro Portion ca. 51 g E, 13 g F, 32 g KH, 510 kcal

1 Für die Soße 80 g Zucker, Sriracha, süße Chilisoße, Austernsoße, Reisessig, 3 EL helle und dunkle Sojasoße verrühren. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen. 2 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und beiseitestellen. Restliche Lauchzwiebeln je nach Dicke eventuell längs halbieren und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer fein hacken, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilis ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen.

2 Für die Marinade Sesamöl, 1 TL Zucker und 2 EL helle Sojasoße mit Ei verquirlen. Haut von den Hähnchenkeulen lösen und beiseitestellen. Fleisch vom Knochen und in Würfel schneiden. Mit der Marinade mischen und gut einmassieren. Stärke mit je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer mischen. Zum Fleisch geben und verkneten, bis alles von einer trockenen, weißen Schicht umhüllt ist.

3 Chilis abtropfen lassen. Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin unter mehrmaligem Wenden goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frittieröl durch ein Sieb gießen. 1 EL erneut im Wok erhitzen. Hähnchenhaut darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

4 Lauchzwiebelstücke, Paprika, Ingwer und Knoblauch im Bratfett ca. 30 Sekunden pfannenröhren. Chilis zugeben und Soße zugießen, ca. 3 Minuten köcheln. Fleisch zufügen und alles in der Soße schwenken, bis das Fleisch davon umhüllt ist. Hähnchenhaut in Streifen schneiden. Mit Lauchzwiebelringen über das Hähnchenfleisch streuen und servieren.

SOSSEN-TAUSCHBÖRSE

Das Besondere an der Austernsoße ist ihre fast schon cremige Konsistenz. Als Ersatz eignet sich Hoisin-soße daher am besten.



Yaki-Udon „Nippon-Style“ MIT PILZEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

**400 g Schweinefilet / ca. 5 EL Sojasoße /
2–3 TL geröstetes Sesamöl / 1 Schalotte / 300 g gemischte
Pilze (z. B. Shiitakepilze, Austernpilze und Kräuterseitlinge)
/ 400 g Udonnuudeln (getrocknet; ersetztweise Sobanudeln) /
Salz, Pfeffer / 2–3 Noriblätter / 2 EL Sonnenblumenöl**

Pro Stück ca. 41 g E, 26 g F, 53 g KH, 630 kcal



1 Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Mit 2 EL Sojasoße und 1 TL Sesamöl mischen, ca. 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Inzwischen Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und eventuell kleiner schneiden.

3 Udonnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abgießen und abtropfen lassen.

4 Noriblätter in breite Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einem heißen Wok erhitzen. Noristreifen darin unter Wenden knusprig braten, herausnehmen. Schalotte im heißen Bratöl hellbraun braten. Fleisch zugeben, zunächst 1–2 Minuten ohne Rühren anbraten, dann 1–2 Minuten unter Wenden weiterbraten. Pilze zugeben, weitere 2–3 Minuten unter Rühren mitbraten.

5 Nudeln, 3 EL Sojasoße und 1–2 TL geröstetes Sesamöl unterrühren, 1–2 Minuten erhitzen. Alles mit Pfeffer und eventuell noch etwas Sojasoße abschmecken. Mit Noristreifen toppen und servieren.

KÜCHENLEXIKON, BUCHSTABE U

Udonnudeln sind deutlich dicker als andere asiatische Nudelsorten und besonders weich. Neben Ramen- und Soba-Nudeln gehören sie traditionell in die japanische Küche – und werden gern auch mal kalt gegessen.



Lauchzwiebel-Lamm-Wok „NO PROBLEM“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / 2 Knoblauchzehen / 1 EL Zucker / 80 ml helle Sojasoße / 500 g Lammlachse / 2 Bund Lauchzwiebeln / 1 kleine rote Chilischote / 2 EL Sesamsamen / 2 EL Öl / 200 ml Gemüsefond (Glas) / je 4 Stiele Koriander und Thaibasilikum

Pro Portion ca. 24 g E, 20 g F, 13 g KH, 330 kcal

1 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Zucker und Sojasoße verrühren. Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit der Marinade vermengen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen, eventuell dickere längs halbieren, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Chili entkernen, waschen, fein hacken.

3 Sesam im Wok ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. 1 EL Öl im Wok erhitzen. Lauchzwiebeln darin 1–2 Minuten braten, ebenfalls herausnehmen. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen.

4 Rest Öl im Wok erhitzen. Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Marinade mit Gemüsefond und Chili verrühren, zugießen, kurz aufkochen. Lauchzwiebeln unterröhren, kurz mit erhitzen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Zum Anrichten Lammwok mit Sesam und Kräutern bestreuen.

Chinakohl-Radieschen-Pickle-Slaw MIT GEWOKTEN RINDERSTREIFEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

2 rote Zwiebeln / 1 Bund Radieschen / 6 EL Reisessig / 2 EL + 1 TL Zucker / Salz, Pfeffer / 500 g Huftsteak / 1 EL Sesamöl / 1 EL Speisestärke / 3 EL Austernsoße / 2 EL Fischsoße (ersatzweise Sojasoße) / Saft von 1 Limette / 250 g Kirschtomaten (gelb und rot) / 2 Minigurken / ½ Bund Koriander / 6–8 Stiele Minze / 1 kleiner Chinakohl / 2 Knoblauchzehen / 2 EL Öl

Pro Portion ca. 30 g E, 9 g F, 15 g KH, 280 kcal

1 Für die Pickles Zwiebeln schälen. Radieschen putzen und waschen. Beides in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Reisessig, 1 EL Zucker und 1 TL Salz verrühren, mit Zwiebeln und Radieschen mischen. Zugedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2 Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. ½ TL Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker und Sesamöl verrühren. Mit dem Fleisch vermengen. Stärke zufügen und einmassieren. Fleisch zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Austernsoße, Fischsoße, 1 EL Zucker und Limettensaft verrühren.

3 Tomaten waschen und halbieren. Gurken waschen, putzen, längs halbieren und in breite Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen, Rest in feine Streifen schneiden. Mit Tomaten und Gurke mischen. Mit 2 EL der Pickles-Marinade beträufeln. Chinakohl waschen, putzen und Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Mit Tomaten-Gurken-Salat auf einer Platte anrichten.

4 Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin unter Wenden 2–3 Minuten braten. Knoblauch zufügen, 1–2 Minuten mitbraten. Austernsoßenmix zugeben und kurz aufkochen. Steakstreifen mit Soße auf dem Salatbett anrichten. Pickles mit der Marinade daraufgeben. Mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.







SUCHE SOJASOSSE IN TOP-QUALITÄT

Darauf sollte man achten:
Eine gute Sojasoße ist
traditionell hergestellt und
besteht nur aus Soja-
bohnen, Weizen, Salz und
Wasser. Zutatenliste che-
cken ist aber nicht notwen-
dig, der Hinweis „Natürlich
gebräut“ steht dann auch
vorn auf dem Etikett.



Tofu süßsauer MIT PAK CHOI UND PAPRIKA

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

**400 g Tofu / 500 g passierte Tomaten / 200 ml Ananassaft / 2 EL Tomatenmark /
2 EL Reisessig / 2 EL Limettensaft / 2 EL Sriracha (asiatische Chilisoße) / ca. 3–5 EL Sojasoße
/ 1–2 EL brauner Zucker / 1 Stück Ingwer (ca. 10 g) / 2 Knoblauchzehen /
1 Bund Lauchzwiebeln / 1 rote Paprikaschote / 200 g Pak Choi / 4 EL Öl / evtl. Thaibasilikum**

Pro Portion ca. 12 g E, 15 g F, 25 g KH, 290 kcal

1 Tofu in Küchenpapier wickeln, mit einem massiven Brett oder Topf beschweren und ca. 15 Minuten auspressen. Passierte Tomaten mit Ananassaft, Tomatenmark, Reisessig, Limettensaft, Sriracha und 3 EL Sojasoße verrühren und mit Zucker abschmecken.

2 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, das Grün in Ringe schneiden und beiseitestellen. Rest grob hacken. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden.

3 Tofu in dünne Dreiecke schneiden. 3 EL Öl im Wok erhitzen. Tofu darin portionsweise unter Wenden goldbraun braten, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratöl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und gehackte Lauchzwiebeln darin ca. 3 Minuten braten. Paprika und Pak Choi zugeben, 2–3 Minuten mitbraten. Tomaten-Ananas-Soße zufügen, 1–2 Minuten köcheln. Eventuell mit mehr Sojasoße abschmecken.

4 Tofu vorsichtig unterheben, weitere ca. 5 Minuten köcheln. Mit Lauchzwiebelringen und nach Belieben Thai-basilikum bestreuen. Dazu schmeckt Reis.



DÜRFEN WIR KREDENZEN?

In Asien sucht man guten Wein eher vergebens. Was nicht heißt, dass man ihn hierzulande nicht trotzdem gern zu einer unserer Spezialitäten trinkt. Für den vorliegenden Fall haben wir eine besondere Empfehlung: Die 350 Jahre alte Rebsorte für den „Ausblick Sauvignon blanc“ der Winzergenossenschaft Alde Gott im Schwarzwald war einst als Muskatsilvaner bekannt und umspielt hier mit frischer Leichtigkeit, würzig-spritziger Duftigkeit und enormer Eleganz die süßsauren Fruchtkomponenten aus Tomate und Ananas. 0,75-l-Flasche für ca. 11 € erhältlich über shop.aldegott.de

Marinierte Asiakoteletts MIT TAMARINDENGLASUR

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

- 4 dünne Schweinekoteletts** (mit Knochen; à ca. 200 g)
/ 4 Knoblauchzehen / 1 Stange Zitronengras /
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver / 1 TL Zucker / Salz / 2 EL Austernsoße / 1 EL Fischsoße / 3 EL helle Sojasoße /
2 EL Tamarindenpaste (oder 1 EL Limettensaft und 1 TL Honig)
/ 1 EL Honig / 100 g Shiitakepilze / 2 rote Zwiebeln /
2 EL Öl / 6 Stiele Asiaschnittlauch / Limettenspalten

Pro Portion ca. 45 g E, 16 g F, 10 g KH, 400 kcal

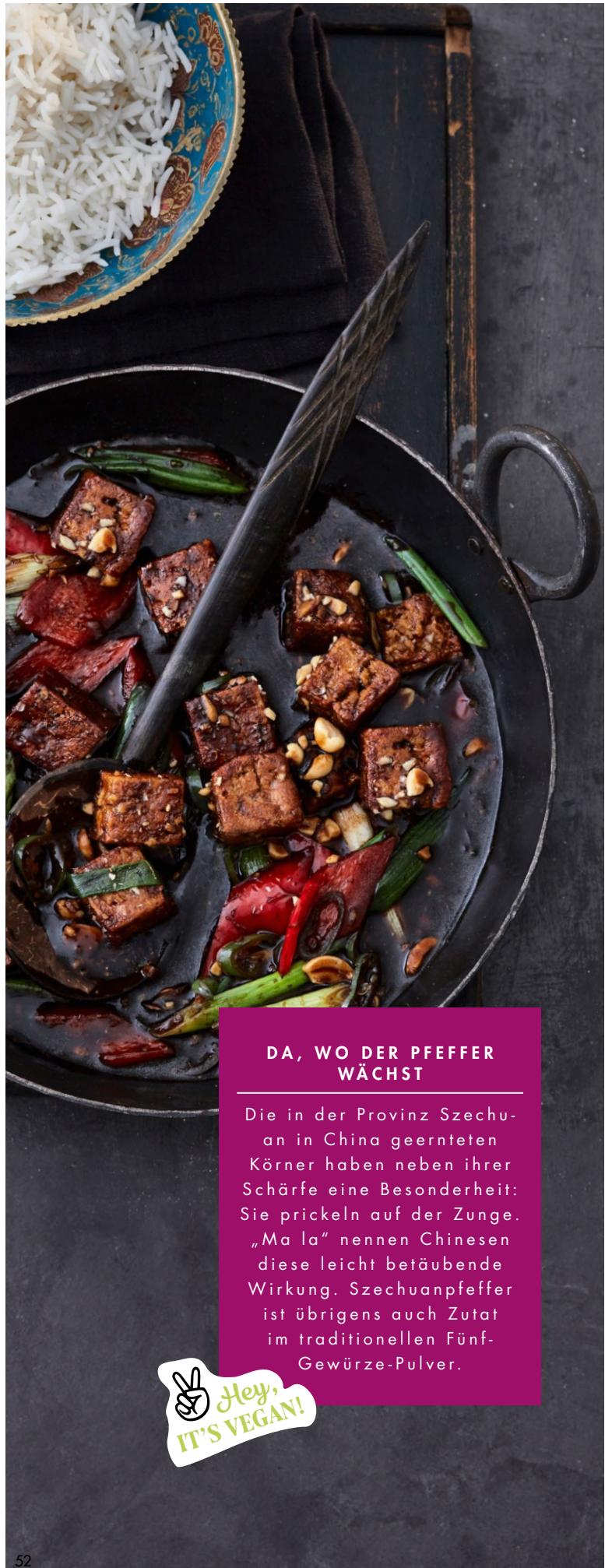


- 1** Koteletts waschen und trocken tupfen. Fleisch etwas dünner klopfen. Knoblauch schälen und hacken. Vom Zitronengras die äußereren, harten Blätter abtrennen. Das Innere fein hacken. Beides mit Fünf-Gewürze-Pulver, Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 EL Austernsoße, Fischsoße und 1 EL Sojasoße verrühren. Koteletts mit der Marinade einstreichen und ca. 30 Minuten zugedeckt kalt stellen.
- 2** In der Zwischenzeit für die Glasur 2 EL Sojasoße, 1 EL Austernsoße, Tamarindenpaste, Honig und 100 ml Wasser verrühren. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
- 3** Koteletts in einer (Grill-)Pfanne auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Öl in einem Wok erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin 1–2 Minuten pfannenröhren. Glasur zugießen, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Koteletts zufügen, kurz in der Glasur wenden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Koteletts mit Schnittlauch bestreuen und mit Limettenspalten anrichten. Dazu schmeckt Reis.



DAVOR ZIEHEN WIR DEN HUT

Der Mythos, dass die Stiele der Shiitakepilze nicht zum Verzehr geeignet sind, hielt sich bei uns lange. Leider! Denn sie sind der aromatischste Teil des beliebten Asiapilzes. Getrocknet und gemahlen, nutzt man die Stiele inzwischen weltweit in Profiküchen, um ganz viel Würze (Umamigeschmack) in die verschiedensten Gerichte zu zaubern.



DA, WO DER PFEFFER WÄCHST

Die in der Provinz Szechuan in China geernteten Körner haben neben ihrer Schärfe eine Besonderheit: Sie prickeln auf der Zunge. „Ma la“ nennen Chinesen diese leicht betäubende Wirkung. Szechuanpfeffer ist übrigens auch Zutat im traditionellen Fünf-Gewürze-Pulver.

Szechuan-Tofu „KUNG PAO“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

500 g Tofu / 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / 3 Knoblauchzehen / 4 Lauchzwiebeln / 300 g rote Spitzpaprika / 2 grüne Peperoni / 4 EL Sojasoße / 2 EL Reiswein / 2 EL schwarzer Reisessig / 2 EL brauner Zucker / 1 EL geröstetes Sesamöl / 3 EL Speisestärke / ca. 250 ml Öl / 1-2 TL Szechuanpfeffer / 80 g gesalzene geröstete Erdnüsse

Pro Portion ca. 18 g E, 30 g F, 28 g KH, 475 kcal

- 1 Tofu in Küchenpapier wickeln, mit einem massiven Brett oder Topf beschweren, ca. 15 Minuten auspressen.
- 2 Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und würfeln. Peperoni waschen, eventuell entkernen und in Ringe schneiden. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- 3 Sojasoße, Reiswein, Reisessig und Zucker verrühren. Sesamöl und 1 EL Stärke unterrühren.
- 4 In einem Wok ca. 1 cm hoch Öl erhitzen. Tofuwürfel in der restlichen Stärke wenden und portionsweise im heißen Öl 5-6 Minuten goldbraun frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Heißes Öl bis auf ca. 2 EL abgießen. Szechuanpfeffer im restlichen Öl im Wok kurz anrösten. Ingwer und Knoblauch zugeben, 1-2 Minuten mitbraten.
- 6 Paprika, Peperoni und Lauchzwiebeln zugeben, ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Tofu und Erdnüsse untermengen. Soße angießen und ca. 1 Minute unter Röhren köcheln, bis die Soße andickt. Abschmecken und servieren.

Rinderstreifen-Stir-fry IN KAMPOTPFEFFER-AUSTERN SOSSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

ca. 2 EL Sojasoße / 75 ml trockener Sherry / 1 EL Speisestärke / 1-2 TL grob gemahlener Kampotpfeffer / 400 g Rumpsteak / 2 kleine rote Paprikaschoten / 1 Bund Lauchzwiebeln / 2 rote Peperoni / 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / 2 kleine Zwiebeln / 2 Knoblauchzehen / 1 Bund Koriander / 150 ml Geflügelfond (Glas) / 7 EL Austernsoße / Zucker / 4 EL Öl / 100 g TK-Erbsen

Pro Portion ca. 33 g E, 18 g F, 20 g KH, 410 kcal

1 2 EL Sojasoße, 50 ml Sherry und Stärke verrühren, kräftig mit Pfeffer würzen. Fleisch trocken tupfen, in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden, in die Soße geben und ca. 15 Minuten zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

2 Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, eventuell dickere längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Peperoni entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, mit den zarten Stielen grob schneiden.

3 Fleisch abtropfen lassen, dabei Marinade auffangen. Geflügelfond, Austernsoße, restlichen Sherry und 1 Prise Zucker zur Marinade geben, gut verrühren.

4 2 EL Öl im heißen Wok erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundum kräftig anbraten, herausnehmen. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten. Paprika, Lauchzwiebeln und Zwiebeln zugeben, unter Rühren 2-3 Minuten braten. Soße angießen, aufkochen und etwas einköcheln.

5 Fleisch, $\frac{2}{3}$ Koriander, Peperonistreifen und gefrorene Erbsen zugeben und ca. 3 Minuten mitgaren. Pfanne mit Pfeffer und eventuell noch etwas Sojasoße abschmecken und den restlichen Koriander darüberstreuen. Dazu schmeckt Reis.



**2 Knoblauchzehen / 2 EL geröstetes Sesamöl /
5 EL Sojasoße / 450 g Rinderfilet / 1 Möhre
/ 1 rote Paprikaschote / 100 g Zuckerschoten
/ 1 Bund Lauchzwiebeln / 100 g Sojabohnen-
sprossen / 400 g Mienudeln / Salz, Pfeffer
/ 2 EL Austernsoße / 1 Prise brauner Zucker /
3 EL Öl / evtl. geröstete Sesamsamen**

Pro Portion ca. 38 g E, 20 g F, 65 g KH, 610 kcal

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Hälfte mit 1 EL Sesamöl und 1 EL Sojasoße verrühren. Rinderfilet trocken tupfen, quer zur Faser in Streifen schneiden, untermischen und zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

2 Inzwischen Möhre schälen, waschen und in Stifte schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Lauchzwiebeln putzen und waschen, Lauchzwiebelgrün in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, das Weiße hacken. Sprossen waschen.

3 Mienudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abgießen und abtropfen lassen. Austernsoße mit 4 EL Sojasoße und 1 EL Sesamöl verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

4 Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin portionsweise unter Wenden anbraten, herausnehmen. Möhre, Paprika und gehackte Lauchzwiebeln im heißen Bratöl 2–3 Minuten pfannenröhren. Zuckerschoten und restlichen Knoblauch zugeben, 1–2 Minuten mitbraten.

5 Nudeln unterheben, Soße angießen, unter Rühren weitere 1–2 Minuten garen. Fleisch, Sprossen und Zwiebelgrün untermengen, abschmecken und nochmals kurz erhitzen. Nach Belieben mit geröstetem Sesam bestreuen.



DIE GAREN VON GANZ ALLEIN

Für Mienudeln, genau wie für die feinen Vermicelli-Glasnudeln, brauchen wir an faulen Tagen nicht einmal einen Topf aus dem Schrank zu holen (und hinterher zu spülen). Dann heißt es einfach nur den Wasserkocher anwerfen, Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 3–5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.





Chinesische Lo-Mein-Nudeln
MIT RINFLEISCH UND GEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Kleiner Würzpastes-Guide **DAS WHO IS WHO DES MISO**

WAS FÜR UNS DAS MORGENDLICHE FRÜHSTÜCKSBRÖTCHEN, IST IN JAPAN DIE MISOSUPPE.
BASIS HIERFÜR IST DIE GLEICHNAMIGE WÜRZPASTE



Miso besteht vor allem aus Sojabohnen und Getreide (z. B. Reis oder Gerste), die mit Hilfe des Kojipilzes und Salz fermentiert werden – ganz ähnlich wie beim Sauerkraut. Die Herstellung ist sehr zeitaufwendig und dauert mehrere Monate bis Jahre. Je nach Zutaten, Lagerung und Dauer der Gärung unterscheidet sich das fertige Produkt in

Farbe, Textur und Geschmack. Während man in der japanischen Küche bei mehr als 1000 verschiedenen Sorten leicht den Überblick verliert, wird hierzulande oft einfach zwischen vier Farben unterschieden. Grundsätzlich gilt: Je länger die Fermentationszeit, desto dunkler, salziger und würziger das Miso.



Mir war noch nie so wie mit Miso!

Miso kann so viel mehr als nur gut schmecken. Es liefert wertvolle Proteine, Vitamine und Folsäure. Der Gärprozess verleiht der Paste zudem eine probiotische Wirkung und wirkt sich so positiv auf die Verdauung aus.

Unser Tipp: Um sicherzugehen, dass keine genmanipulierten Sojabohnen verwendet wurden, sollten Sie beim Kauf von japanischen Produkten auf Kennzeichnungen wie „mutenka“ oder „non-GMO“ achten.



Weißes Miso

Die helle Würzpaste reift nur etwa drei Monate lang. Der hohe Reisanteil verleiht ihr einen süßlich-milden und leicht nussigen Geschmack. Perfekt zum Abrunden von Desserts, leichten Suppen, Dressings oder auch Fischgerichten.



Gelbes Miso

Genau wie das weiße Miso besteht auch das gelbe größtenteils aus Reis. Durch eine längere Fermentationszeit von etwa sechs Monaten entwickelt sich zusätzlich jedoch ein leicht würzig-salziges Aroma mit säuerlicher Note. Passt gut zu Suppen, Soßen und Salatdressings.



Rotes Miso

Die rote Variante enthält vor allem Sojabohnen und entwickelt über eine Gärzeit von bis zu zwei Jahren ein starkes und salziges Aroma. Auch der typische Umamigeschmack kommt zum Vorschein. Rotes Miso eignet sich hervorragend zum Verfeinern von Schmorgerichten, reichhaltigen Suppen und Fleischmarinaden.



Schwarzes Miso

Die herhaft-würzige Paste mit starker Umaminote besteht aus Sojabohnen und ist die wohl teuerste Misovariante. Während der langen Fermentationszeit von über zwei Jahren erlangt sie ihre dunkelbraune bis fast schwarze Farbe und sollte aufgrund ihres intensiven Aromas nur sparsam verwendet werden. Perfekt zum Marinieren von Fleisch oder zum Verfeinern von Suppen und Soßen.

Umami – der fünfte Sinn

Neben süß, sauer, salzig und bitter kann unsere Zunge noch einen weiteren Geschmack wahrnehmen. „Umami“ bedeutet so viel wie „fleischig“ oder „köstlich“ und wurde bereits 1908 von dem japanischen Chemiker Ikeda Kikunae entdeckt. Verantwortlich für diesen Geschmack ist die appetitanregende Glutaminsäure,

eine Aminosäure, die zum Beispiel in Parmesan, Pilzen, Algen oder auch Miso zu finden ist. Synthetisch hergestellte Glutaminsäure – auch als Glutamat bekannt – stand lange im Verdacht, krank zu machen („Chinarestaurant-Syndrom“). Doch Forscher gaben Entwarnung: In Maßen genossen, ist Glutamat unbedenklich.





STRAIGHT FROM THE STREETS
EINFACH. GUT. STREETFOOD.



OKONOMIYAKI – japanische Kohlpfannkuchen

FÜR 2-4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

80 g Bacon (Frühstücksspeck) / **400 g Weißkohl** / **Salz**
/ 4 Lauchzwiebeln / **2 Eier** (Größe M) / **200 ml Dashi**
(japanischer Fischsud; ersatzweise Gemüsebrühe) /
3 EL Sojasoße / **200 g Mehl** / **4 EL Öl** / **4 EL Sushi-Ingwer**
/ 4-6 EL Okonomiyaki-Soße (siehe Tipp) / **evtl. Sesamsamen**

Pro Portion (bei 4) ca. 16 g E, 16 g F, 46 g KH, 395 kcal

- 1** Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. In kleine Stücke schneiden oder brechen.
- 2** Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Mit $\frac{1}{4}$ TL Salz gut durchkneten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, die weißen Teile fein würfeln. Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden und beiseitestellen. Eier, Brühe, Sojasoße und Mehl glatt rühren. Weißkohl und Lauchzwiebelweiß unterheben, ca. 15 Minuten quellen lassen.
- 3** Öl in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen. Kohlmix darauf verteilen, etwas flacher drücken. Zugedeckt 4–6 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen Ingwer abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden.
- 4** Pfannkuchen auf zwei Platten geben und Bacon darauf verteilen. Mit Okonomiyaki-Soße beträufeln und mit Ingwer, Lauchzwiebelgrün und nach Belieben Sesam bestreuen.



OHNE SOSS NIX LOS

Kein Okonomiyaki ohne Schmotz on top.
Wer die Zutaten da hat, zaubert sich aus
4 EL Tomatenketchup,
3 EL Worcestersoße,
2 EL Sojasoße,
1 EL Austernsoße,
1 EL Honig und
½ TL geröstetem Sesamöl
ein super Sößchen.
Oft werden die Kuchen zusätzlich mit Kewpie-Mayonnaise beträufelt.
Oder einfach Mayo mit Wasabi oder Sriracha verrühren (je mit etwas Wasser verlängern).





DUMPLINGPEDIA

Wer sich die vielen Bezeichnungen für Asia-Teigtaschen nicht merken kann oder will, nennt sie einfach „Dumplings“.

Für alle anderen:
Jiaozi kommen aus China und sind von den japanischen **Gyoza** kaum zu unterscheiden. **Wan Tan** aus China haben einen dünneren Teig und werden gekocht in Suppe gereicht. Aus Nepal und Tibet stammen die gedämpften runden **Momos**, und in Korea gibt es besonders aufwendig gefaltete **Mandu**, die gebraten, frittiert oder gekocht sein können.

Chinesische Jiaozi MIT GEDÄMPFTEM PAK CHOI

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

Für die Teigtaschen

200 g + etwas Mehl / 80 g Chinakohl / Salz / 1 kleine Möhre / 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / 1 Knoblauchzehe / 1 TL geröstetes Sesamöl / 150 g Schweinehack / 2 EL Sojasoße / Chiliflocken / 2 EL Öl / Backpapier

Außerdem

6 Baby-Pak-Choi / Salz / 2 Lauchzwiebeln / 1 rote Chilischote / 6 EL Sojasoße / 1 EL Reisessig / Sesamsamen und Koriander / 1 Bio-Limette in Spalten

Pro Portion ca. 15 g E, 16 g F, 42 g KH, 375 kcal

1 Für die Teigtaschen nach und nach ca. 125 ml heißes Wasser mit einer Gabel unter 200 g Mehl mischen. Dann mit angefeuchteten Händen 5–10 Minuten zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verkneten und anschließend zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

2 Chinakohl putzen, waschen, in sehr feine Streifen schneiden und mit etwas Salz verkneten. Möhre, Ingwer und Knoblauch schälen. Möhre waschen und fein raspeln. Ingwer reiben, Knoblauch fein würfeln. Chinakohl abtropfen lassen, mit Sesamöl, Hack, Sojasoße und den übrigen vorbereiteten Zutaten mischen. Mit wenig Salz und Chiliflocken würzen. Alles ca. 5 Minuten verkneten.

3 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 20 Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und rund (ca. 9 cm Ø) ausrollen. Je ca. 1 EL Füllung mittig auf die Teigkreise setzen. Teigränder mit wenig Wasser bestreichen, über der Füllung zusam-



mendrücken und dabei eventuell in Falten legen. Fertige Jiaozi auf Backpapier legen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken.

4 Jiaozi in einer großen beschichteten Pfanne im heißen Öl von einer Seite anbraten (sie sollten sich nicht berühren). Wenn die Unterseiten goldbraun sind, ca. 100 ml Wasser angießen. Deckel schließen und Jiaozi so lange dämpfen, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist.

5 Inzwischen Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren. In einem Topf mit wenig kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten zugedeckt dämpfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Chiliringe mit Sojasoße und Essig zu einem Dip verrühren. Pak Choi und Jiaozi anrichten, mit Dip beträufeln. Mit Lauchzwiebelringen, Sesam und Koriander bestreuen. Limette dazu reichen.



Popcorn-Chicken MIT KOREANISCHER CHILISOSSE

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

Für das Hähnchen

400 g Hähnchenfleisch (z. B. ausgelöste Keulen mit Haut) / **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g) / **1 EL Mirin** (süßer Reiswein; ersatzweise Sherry) / **100 g Speisestärke** / **Salz, Pfeffer** / **ca. 1 l Öl**

Für die Soße

3 Knoblauchzehen / **2 EL Sojasoße** / **2 EL Mirin** / **2 EL Reisessig** / **2 EL Honig** / **2 EL Gochujang** (koreanische Chilipaste; ersatzweise Sambal Oelek) / **1 EL Palmzucker** (ersatzweise brauner Zucker) / **1 EL geröstetes Sesamöl**

Außerdem

2 EL Sesamsamen / **Lauchzwiebelringe**

Pro Portion ca. 20 g E, 42 g F, 36 g KH, 610 kcal

1 Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Mit Mirin, 50 g Stärke, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer mischen. Hähnchen damit gut vermengen. Zugedeckt ca. 20 Minuten kalt stellen.

2 Für die Soße Knoblauch schälen, würfeln. Mit Sojasoße, Mirin, Reisessig, Honig, Gochujang, Palmzucker und Sesamöl aufkochen, 2–3 Minuten köcheln. Warm halten.

3 In einem Topf oder einer Fritteuse Öl auf ca. 180 °C erhitzen. Hähnchenwürfel in weiteren 50 g Stärke wenden. Fleisch im heißen Öl portionsweise 4–5 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

4 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Soße über das Hähnchen gießen und dieses gut darin wenden. Mit Sesam und Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

CHICKEN GANZ OHNE POPCORN?

Knusprig und weltweit ein heiß geliebter Snack – so weit die Gemeinsamkeiten zwischen diesem Huhn und der Kinoknabberie. Nun ja, und auch die Größe der Bites ist ungefähr gleich. Daraus auch der Name Popcorn-Chicken!

Sticky Izakaya-Wings MIT AUSTERN- LIMETTEN-GLAZING

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

12 Hähnchenflügel / schwarze Pfefferkörner / 4 Knoblauchzehen / 2 TL brauner Zucker / 4 EL Austernsoße / 2 EL Fischsoße / 2 EL Limettensaft / 100 ml Erdnussöl / evtl. 1 Bio-Limette / Backpapier

Pro Portion ca. 18 g E, 41 g F, 8 g KH, 470 kcal



1 Hähnchenflügel am Gelenk durchtrennen, waschen und trocken tupfen. 1 TL Pfeffer im Mörser zerdrücken. Knoblauch schälen, mit Pfeffer, Zucker, Austernsoße, Fischsoße und Limettensaft im Mörser zu einer Paste verreiben. Mit Erdnussöl verrühren und mit Hähnchenflügeln vermengen. Zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Hähnchenflügel abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen, dabei mehrmals wenden und mit dem Rest Marinade bepinseln. Nach Belieben Limette waschen, trocken tupfen und in Spalten dazu servieren.



HALONG BAYS BESTE Banh-Mi-Baguettes

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

¼ Stange Porree / ½ Salatgurke / 1 EL Reisessig / 1 TL Honig / 1 TL geröstetes Sesamöl / 300 g Schinkenspeck / 1 EL Öl / 1 EL Sojasoße / 1-2 EL Chilisoße (z. B. Nuoc Cham; siehe Rezept Seite 67) / 8 Salatblätter / 2 kleine Baguettes / 4 EL Mayonnaise

Pro Portion ca. 26 g E, 20 g F, 67 g KH, 550 kcal

1 Porree putzen, waschen und in feine Julienne schneiden. In eiskaltes Wasser legen und beiseitestellen. Gurke waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Reisessig, Honig und Sesamöl mischen, ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Schinkenspeck erst in dickere Scheiben, dann in Streifen schneiden. In heißem Öl unter Wenden anbraten, mit Soja- und Chilisoße ablöschen. Salat waschen und trocken tupfen.

3 Baguettes halbieren. Quer ein-, aber nicht durchschneiden. Schnittflächen mit Mayonnaise bestreichen. Mit je 2 Salatblättern, eingelegter Gurke, abgetropftem Porree und Speck füllen und servieren.



Krosse Frühlingsrollen MIT TOFU-PILZ-FÜLLE

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

30 g getrocknete Pilze (z. B. Shiitake und Mu-Err) / **300 g fester Tofu** / **150 g Möhren** / **2 Schalotten** / ca. 1 l Rapsöl / **1 Eigelb** / **ca. 4 EL Panko** (japanisches Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel) / **2 EL Sojasoße** / **1 TL Palmzucker** (ersatzweise brauner Zucker) / **Salz, Pfeffer** / **12 Reispapierblätter** (à ca. 22 × 22 cm)

Pro Portion ca. 16 g E, 11 g F, 29 g KH, 270 kcal

1 Getrocknete Pilze in heißem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Tofu in Küchenpapier wickeln, mit einem massiven Brett oder Topf beschweren, ca. 15 Minuten auspressen. Dann grob zerbröckeln. Möhren schälen, waschen und fein reiben. Schalotten schälen und fein würfeln. Pilze abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Möhren und Schalotten ca. 5 Minuten darin braten, kurz abkühlen lassen. Tofu, Eigelb, 4 EL Panko, Sojasoße und Zucker im Blitzhacker zu einer feinen Masse mixen. Pilzmix unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, bei Bedarf mehr Panko zufügen. Masse kurz kalt stellen.

3 Für die Rollen 1 Reispapierblatt kurz in kaltes Wasser legen, bis es biegsam ist. Auf ein angefeuchtetes Küchentuch legen, 2–3 EL Füllung mittig als Längsstreifen daraufgeben. Seiten des Blatts darüberklappen, fest aufrollen. Restliche Blätter genauso einweichen, füllen und rollen.

4 Übriges Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 170 °C erhitzen. Frühlingsrollen portionsweise darin ca. 5 Minuten goldbraun frittieren, dabei wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren. Nach Belieben Nuoc Cham (siehe Rezept rechts) dazu reichen.

Bowl-Style-Buns MIT TOFU UND PAPAYA

FÜR 4 PORTIONEN //

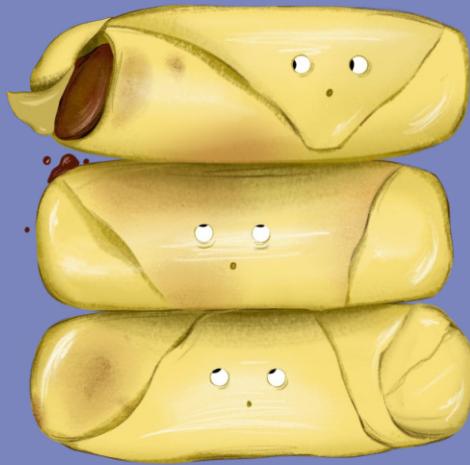
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

250 g fester Tofu / ½ Bund asiatischer Schnittlauch / 1 Schalotte / 1 Knoblauchzehe / 1 Eigelb / 60 g Panko (japanisches Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel) / **1 EL Austernsoße / 2 ½ EL Palmzucker** (ersatzweise brauner Zucker) / **4 EL Klebreismehl** (ersatzweise Stärke) / **Salz, Pfeffer / 1 grüne Papaya** (ca. 200 g; ersatzweise feste Mango) / **200 g Möhren / 4 Portionen Nuoc Cham** (siehe Rezept rechts) / **Saft von 1 Limette / 300 g Reisbandnudeln / 100 g gemischte Kräuter** (z. B. Thaibasilikum, Minze, Koriander) / **3 EL Rapsöl / 4 EL Röstzwiebeln**

Pro Portion ca. 24 g E, 17 g F, 94 g KH, 630 kcal

1 Tofu in Küchenpapier wickeln, mit einem massiven Brett oder Topf beschweren, ca. 15 Minuten auspressen. Dann grob zerbröckeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und halbieren. Vorbereitete Zutaten mit Eigelb, Panko, Austernsoße, ½ EL Palmzucker und Klebreismehl im Blitzhacker zu einer feinen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen ca. 20 Bällchen daraus formen und kalt stellen.

2 Papaya und Möhren schälen. Papaya entkernen, längs vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Möhren je nach Dicke längs halbieren oder vierteln, ebenfalls in Scheiben schneiden. 2 EL Nuoc Cham, Limettensaft, 2 EL Palmzucker und 2 EL Wasser verrühren. Möhren und Papaya unterheben, abschmecken. Nudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.



3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofubällchen darin ca. 5 Minuten rundherum kräftig anbraten, dann bei schwacher Hitze weitere ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten. Mit Reisnudeln, Papayasalat und Kräutern auf Schalen verteilen und mit Röstzwiebeln bestreut servieren. Übrige Nuoc Cham dazu reichen.

DOWNTOWN HO CHI MINS Nuoc-Cham-Dip

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

4 Knoblauchzehen / 2 rote Chilischoten / 1 EL brauner Zucker / 4 EL Fischsoße / Saft von 1 Limette

Pro Portion ca. 1 g E, 0 g F, 8 g KH, 40 kcal

Knoblauch schälen und hacken. Chili waschen, in feine Ringe schneiden. Beides mit Zucker, Fischsoße und 4–5 EL Wasser verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Limettensaft vor dem Servieren unterrühren und abschmecken.

PURISTISCH

Mit Sojasoße statt Fischsoße wird der Dip ruck, zuck vegetarisch.

Chinesische Dim-Sum MIT SELBST GEMACHTEM FÜNF- GEWÜRZE-ÖL

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT

Für das Gewürzöl

1 Stück Ingwer (ca. 10 g) / 1 Knoblauchzehe / 1 Sternanis / 100 ml Öl / 1 EL Szechuanpfeffer / ½ Zimtstange / 1 TL Fenchelsamen / 2 Gewürznelken / 1 EL Chiliflocken / 1 EL Sesamsamen / Salz

Für die Dim-Sum

24 TK-Wan-Tan-Blätter (à 9 cm Ø) / 100 g Porree / 1 Stück Ingwer (ca. 15 g) / 1 Knoblauchzehe / 1 EL Reiswein (z. B. Shaoxing; oder Sherry) / 2 EL Sojasoße / 250 g Schweinehack / etwas Öl / Backpapier

Pro Portion ca. 17 g E, 39 g F, 29 g KH, 540 kcal

1 Für das Gewürzöl Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, halbieren. Sternanis grob zerstoßen. Öl in einem Topf erhitzen. Szechuanpfeffer, Sternanis, Zimt, Fenchel, Nelken, Ingwer und Knoblauch darin bei kleiner Hitze 20–25 Minuten ziehen lassen. Chiliflocken und Sesam in eine Schüssel geben. Heißes Öl durch ein Sieb dazugießen. Gewürzöl abkühlen lassen und mit Salz abschmecken.

2 Für die Dim-Sum Teig auftauen lassen. Porree putzen, waschen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Alles mit Reiswein, Sojasoße und Hack in einer Schüssel gut vermengen.

3 Teigblätter vorsichtig voneinander lösen. In die Mitte jeweils etwas Füllung geben. Teigränder mit Wasser bepinseln, hochziehen, zusammenfalten und so zu Säckchen formen. Ränder dabei gut andrücken.

4 Ein Bambusdämpfkörbchen mit geölttem Backpapier auslegen. Dim-Sum darin verteilen. In einem passenden Topf oder Wok ca. 2 cm Wasser erhitzen. Bambuskörbchen in den Topf stellen. Dim-Sum im heißen Wasserdampf zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen. Anrichten und mit etwas Gewürzöl beträufelt genießen. Rest Öl dazu reichen.



DÄMPFEN EINGEDEUTSCHT

Gyoza und Dim-Sum lassen sich wie beschrieben auch in einem normalen Dämpfereinsatz garen. Dafür ein sauberes Geschirrtuch über den Topfrand spannen und den Deckel aufsetzen. Das verhindert, dass zu viel Wasser auf die Teigtaschen tropft und der Teig zu feucht bleibt.

20 TK-Gyoza-Blätter (ca. 10 cm Ø) /
100 g Spitzkohl / **200 g Garnelen**
(ohne Kopf und Schale) / **2 Lauchzwiebeln** / **1 TL Reiswein** (oder Sherry) /
1 EL Sojasoße / **1 EL Sesamöl** / **Salz, Pfeffer** / **etwas Öl** / **Backpapier**

Pro Portion ca. 15 g E, 5 g F, 29 g KH, 225 kcal

Garnelen-Gyoza FÜR DEN KLEINEN DUMPLING-HUNGER

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

1 Teigblätter auftauen lassen. Für die Füllung Spitzkohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Garnelen waschen, trocken tupfen und möglichst fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Vorbereite Zutaten mit Sake, Sojasoße, Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer gut verkneten.

2 Teigblätter vorsichtig voneinander lösen. Jeweils ca. 1 EL Füllung in die Mitte geben. Teigränder mit etwas Wasser bestreichen. Teig über der Füllung zusammenklappen, dabei den Rand gut andrücken.

3 Einen Bambusdämpfkorb mit geöltem Backpapier auslegen. Gyoza darauf verteilen. In einem Topf oder Wok ca. 2 cm hoch Wasser aufkochen. Körbchen in den Topf stellen. Gyoza zugedeckt ca. 8 Minuten dämpfen. Gyoza mit Chiliöl oder selbst gemachtem Gewürzöl (siehe Rezept links) beträufelt genießen.

Double-fried Tofu IN SÜSSSCHARFEM CHILISÖSSCHEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

400 g fester Tofu / 1 Stück Ingwer (ca. 30 g) / 1 Schalotte / Salz, Pfeffer / 2 Knoblauchzehen / 6 EL Sojasoße / 6 EL Ahornsirup / 2 EL Chiliöl (oder Fünf-Gewürze-Öl; siehe Rezept Seite 68) / ca. 60 g Speisestärke / 100 ml Öl / 2 EL gesalzene geröstete Erdnüsse / 1 Lauchzwiebel

Pro Portion ca. 19 g E, 23 g F, 23 g KH, 380 kcal

1 Tofu in Küchenpapier wickeln, mit einem massiven Brett oder Topf beschweren, ca. 15 Minuten auspressen. Dann in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Schalotte schälen und fein hacken. Beides in einer Schüssel mit je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer mischen. Abgedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasoße, Ahornsirup, Chiliöl und 1–2 EL Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Warm halten.

3 Tofu mit 60 g Stärke mischen, sodass die Würfel rundherum damit überzogen sind. Öl in einer weiten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Tofuwürfel in 2 Portionen darin 4–6 Minuten rundherum braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann beide Portionen zusammen ein zweites Mal für 2–3 Minuten im heißen Öl braten. Nochmals auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Inzwischen Erdnüsse grob hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Tofustücke in der heißen Soße schwenken. Mit Erdnüssen und Lauchzwiebelringen bestreuen.



ALLZEIT-BEREIT-SCHARFMACHER

Im Asialaden die XXL-Packung mit frischen Chilis gekauft? Super! Die restlichen Schoten in einem Gefrierbeutel oder einer Box einfrieren. Gefroren lassen sie sich ganz einfach entkernen, haken und sind sofort einsatzbereit.



„One Night in Bangkok“- Chicken-Satay MIT ERDNUSSDIP UND PRIK NAM PLA

FÜR 6 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

Für die Spieße

- 2 Knoblauchzehen / 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)**
/ 200 ml cremige Kokosmilch /
- 2 EL helle Sojasoße / 1 EL Fischsoße (z. B. Nam Pla) / 1 TL rote Curtypaste / 1 TL Zucker / 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g)**
- / etwas Öl / Koriander und gehackte Erdnüsse / 16-20 Holzspieße**

Für die Dips

- 2 rote Chilischoten / 200 ml cremige Kokosmilch / 100 g Erdnussbutter**
- / 1 EL + 1-2 TL Zucker / 2 EL Sojasoße / Salz / 2 EL gehackte geröstete Erdnüsse / 1 Schalotte / 5 EL Fischsoße (z. B. Nam Pla) / 1-2 EL Limettensaft**

Pro Portion ca. 34 g E, 29 g F, 31 g KH, 525 kcal



1 Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Mit Kokosmilch, Sojasoße, Fischsoße, Curtypaste und Zucker verrühren.

2 Hähnchen trocken tupfen und längs in 4-5 dünne Streifen schneiden. Streifen mit einer breiten Messerklinge etwas flacher streichen. In der Marinade zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen. Holzspieße ca. ½ Stunde in kaltes Wasser legen.

3 Für den Erdnussdip Chilis entkernen, waschen und fein hacken. Kokosmilch, Erdnussbutter, 1 EL Zucker und

2 EL Sojasoße unter Rühren in einem Topf erhitzen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Hälfte Chili würzen, gehackte Erdnüsse unterrühren. Für die Prik Nam Pla Schalotte schälen, fein würfeln. Mit Fischsoße, Limettensaft, Rest gehackter Chili und 1-2 TL Zucker verrühren.

4 Die marinierten Fleischstreifen abtropfen lassen und wellenartig auf die abgetropften Holzspieße stecken. Spieße portionsweise in einer mit Öl bestrichenen Grillpfanne von beiden Seiten ca. 6 Minuten braten (fertige Spieße im heißen Ofen bei ca. 80 °C warm halten). Mit etwas Koriander und gehackten Erdnüssen bestreuen. Dips dazu reichen.

Für das Karaage

500 g Hähnchenfleisch (z. B. ausgelöste Keulen ohne Haut)
/ **Pfeffer** / **1 Knoblauchzehe** / **5 EL Sojasoße**
/ 5 EL Mirin (süßer Reiswein; ersatzweise Sherry) / **500 ml Öl** /
75 g Mehl / **75 g Kartoffelstärke**

Für die Bao-Buns

150 g Mehl / **7 g frische Hefe** / **1 EL Zucker** /
1 EL + etwas Öl / *Backpapier*

Außerdem

80 g + 2 EL Mayonnaise / **1 TL Reisessig** / **½ TL Zucker**
/ **Pfeffer, Salz** / **2 EL Sriracha** (asiatische Chilisoße)
/ 1 grüne Chilischote / **1 kleine rote Zwiebel** / **2 Minigurken** /
4 Stiele Koriander

Pro Portion ca. 38 g E, 45 g F, 51 g KH, 765 kcal



1 Für das Karaage Fleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Mit Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, fein hacken. Fleisch, Sojasoße, Mirin und Knoblauch vermengen. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Für die Buns Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Zerbröselte Hefe, Zucker und 2 EL lauwarmes Wasser verrühren, in die Mulde gießen. Mit 1 EL Öl und 3–4 EL lauwarmem Wasser glatt verkneten. Teig zugedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3 80 g Mayo, Reisessig und Zucker verrühren, mit Pfeffer abschmecken. 2 EL Mayo und Sriracha verrühren. Chili entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Mit etwas Salz mischen und ziehen lassen. Gurken waschen und in Scheiben schneiden.

4 Teig nochmals durchkneten und vierteln. Jedes Stück zum länglichen Fladen ausrollen und abgedeckt weitere ca. 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit Öl bestreichen und über die Mitte zusammenklappen, dabei ein Stück Backpapier dazwischenlegen. Auf Backpapier in einem Dämpfiefsatz über siedendem Wasser 10–12 Minuten garen, dabei den Deckel nicht öffnen.

5 Inzwischen für das Hähnchen Öl auf ca. 170 °C erhitzen. Mehl und Stärke mischen. Hähnchen abtropfen lassen, im Stärkemix wenden und portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Buns innen mit etwas Würz-Mayo bestreichen. Karaage, Chili, abgetropfte Zwiebeln, Gurkenscheiben und Koriander in die Brötchen füllen, mit Sriracha-Mayo beträufeln.

Soft Bao-Buns MIT KARAAGE-HÄHNCHEN „BIG IN JAPAN“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT





ASIATISCHE SUPP-KULTUR

FERNÖSTLICHE SUPPEN & CURRYS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

2 Hähnchenkeulen (ca. 500 g) / **1 Hähnchenbrust**
(auf Knochen; ca. 600 g) / **2 Zwiebeln** / **2 Knoblauchzehen** /
400 g Fleischtomaten (ersatzweise 1 Dose stückige
Tomaten; 400 g) / **2 EL Öl** / **1 TL gemahlene Kurkuma** /
½ TL gemahlener Kreuzkümmel / **2 TL Currysauce** (z. B. Panang-
Art) / **2 EL cremige Erdnussbutter** / **400 ml Kokosmilch**
/ **Salz** / **ca. 2 EL Fischsoße** (ersatzweise Sojasoße) /
2 TL brauner Zucker / **100 g Babyspinat** / **1 Bund Koriander** /
1 EL Limettensaft

Pro Portion ca. 33 g E, 43 g F, 3 g KH, 560 kcal

1 Hähnchenkeulen mit einem scharfen Messer am Gelenk durchtrennen.
Hähnchenbrust vom Knochen lösen und in 4 Stücke schneiden. Hähnchen-
brust und -keulen waschen, trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen.
Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen, putzen und
in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Öl in einem
Bräter oder einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Hähnchenteile darin rundher-
um anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten.
Kurkuma, Kreuzkümmel, Currysauce und Erdnussbutter zufügen und unter
Rühren anschwitzen. Tomaten unterrühren. Mit 400 ml Wasser und Kokos-
milch ablöschen. Mit Salz, 2 EL Fischsoße und Zucker würzen. Hähnchenteile
in der Soße offen ca. 50 Minuten im heißen Ofen schmoren.

3 Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Koriander waschen,
trocken schütteln und fein hacken. Bräter aus dem Ofen nehmen, Spinat
untermischen. Soße mit Limettensaft und eventuell noch etwas Fischsoße
abschmecken, mit Koriander bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

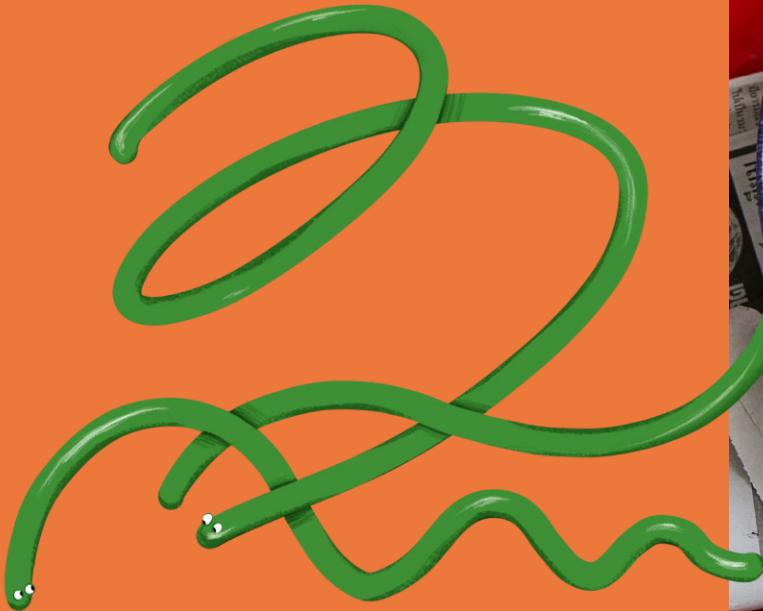
TITEL-
REZEPT

Extracremiges Thaicurry „CHICKEN PANANG“

SCHÄRFEGRAD: MITTEL

Panangs sind bei uns die noch eher unbekannten Mitglieder der Thaicurryfamilie. Durch eine besondere Paste, die mit zerstoßenen Erdnüssen verfeinert ist, schmecken sie milder, und die Soße ist deutlich cremiger. Wer noch gelbe Currypaste zu Hause hat: Mit der gleichen Menge Erdnussbutter verröhrt, ähnelt sie geschmacklich der Panang-Currypaste.





Traditionelle hot-and-sour Reissuppe MIT „VIETNA-MEATBALLS“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für die Fleischbällchen

1 Lauchzwiebel / 1 Stück Ingwer (ca. 10 g) / 250 g Schweinehack / 1 TL Sojasoße / 1 TL Speisestärke / Salz, Pfeffer / 2 EL Öl

Für die Suppe

200 g Basmatireis / Salz / 4 Knoblauchzehen / 3 Stiele Zitronengras / 1 Stück Ingwer (ca. 25 g) / 3 Tomaten / 2 EL Öl / 1 EL brauner Zucker / 2 EL Tamarindenpaste (ersatzweise 1–2 EL Limettensaft) / 2–3 EL Fischsoße / 800 ml Hühnerbrühe / 200 g Ananasfruchtfleisch / ½ Bund Koriander / 3 Stiele Dill / 1 rote Chilischote / 4 Kaffirlimettenblätter (ersatzweise Abrieb von 1 Bio-Limette) / 1 Bio-Limette

Pro Portion ca. 18 g E, 24 g F, 57 g KH, 510 kcal

1 Für die Fleischbällchen Lauchzwiebel putzen, waschen, fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit Hack, Sojasoße und Stärke verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen, kleine Bällchen daraus formen. Im heißen Öl rundherum kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

2 Für die Suppe Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser knapp bissfest garen, abgießen und beiseitestellen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, waschen und andrücken. Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln.

3 Knoblauch im heißen Öl goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitronengras und Ingwer im Bratfett 3–4 Minuten braten. Zucker, Tamarindenpaste und Fischsoße zugeben und unter Rühren braten, bis der Zucker schmilzt. Tomatenwürfel, Hackbällchen und Brühe zugeben. Aufkochen und 7–10 Minuten garen.

4 Ananas klein schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Spitzen hacken. Chilischote entkernen, waschen, in feine Ringe schneiden. Ananas und Limettenblätter zur Suppe geben und 2–3 Minuten mitgaren. Abschmecken. Hälfte Reis und Kräuter untermischen und Suppe auf Schalen verteilen. Mit Knoblauchchips, Chiliringen und übrigen Kräutern bestreuen. Limette waschen, in Spalten schneiden und mit übrigem Reis dazu reichen.

Grünes Veggie-Curry MIT SCHLANGENBOHNEN UND THAI-AUBERGINEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

500 g Schlangenbohnen (ersatzweise grüne Bohnen) / **500 g kleine Thai-Auberginen** (ersatzweise 1 gewürfelte Aubergine) / **150 g Zuckerschoten** / **4 Stiele Thai-basilikum** / **2 Schalotten** / **2 Knoblauchzehen** / **1 grüne Chilischote** / **2 EL Erdnussöl** / **3 EL grüne Curtypaste** / **400 ml Kokosmilch** / **400 ml Gemüsebrühe** / **2 EL Limettensaft** / **2 EL helle Sojasoße** / **40 g geröstete Cashewkerne**

Pro Portion ca. 11 g E, 30 g F, 21 g KH, 405 kcal

1 Bohnen, Auberginen und Zuckerschoten waschen und putzen. Auberginen halbieren. Zuckerschoten längs halbieren. Thaibasilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Auberginen im heißen Öl unter Wenden anbraten. Herausnehmen. Schalotten, Knoblauch und Chili im Bratfett anschwitzen. Curtypaste kurz mit anrösten. Kokosmilch und Brühe angießen. Bohnen zugeben und 12–15 Minuten köcheln. Auberginen und Zuckerschoten die letzten ca. 5 Minuten mitgaren. Curry mit Limettensaft und Sojasoße abschmecken. Mit Cashewkernen und Basilikum bestreuen. Dazu schmeckt Duftreis.



Puten-Masala „Bollywood-Express“ MIT KOHLRABI-AUFTRITT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

600 g Putenbrustfilet / 1 Knoblauchzehe / 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / 3 TL Garam Masala / 1 TL edelsüßes Paprikapulver / 1 TL gemahlene Kurkuma / Salz, Pfeffer / 500 g Kohlrabi / 2 rote Zwiebeln / Saft von 1 Limette / je ½ TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel / 600 g Tomaten / 1 Knoblauchzehe / 1 rote Chilischote / 2 EL Öl / 1 TL Fenchelsamen / 2 EL Tomatenmark / 600 ml Hühnerbrühe / 1 TL Speisestärke / 2 Stiele Thaibasilikum

Pro Portion ca. 30 g E, 18 g F, 12 g KH, 340 kcal

1 Putenfleisch trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Alles mit 2 TL Garam Masala, Paprikapulver, Kurkuma und etwas Salz gut vermengen, ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Für den Salat Kohlrabi putzen, schälen. Erst in dünne Scheiben hobeln, dann in Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Mit Kohlrabi mischen und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen.

3 Tomaten waschen, putzen, würfeln. Übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Chili entkernen, waschen, fein hacken. Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen, Pute darin rundherum anbraten. Tomaten, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Fenchel zufügen, kurz mitbraten. Tomatenmark und 1 TL Garam Masala zugeben und kurz anschwitzen. Brühe zugießen, aufkochen ca. 10 Minuten köcheln.

4 Stärke mit wenig Wasser glatt rühren. Curry leicht andicken, abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter in feine Streifen schneiden, übers Curry streuen. Mit Salat servieren. Dazu schmeckt Naan (siehe Rezept Seite 84).

MEHR INGWER GEHT IMMER ...

Beim Garen verliert die Knolle leider ein bisschen an Schärfe. Daher geben wir am Ende gern noch etwas geriebenen Ingwer in die Soße. Oder machen es wie die Inder und toppen mit feinen Ingwerstreifen.



Mit „My Delhi Business“ pimpen wir auch Paneer, Linsendal oder Chicken Tikka Masala am liebsten. Den Curry-Gewürz-mix gibt's für 9,95 Euro unter eatclub.tv/shop



Spicy Crossover-Curry MIT SCHWEINEFLEISCH UND MIENUDELN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

250 g TK-grüne-Bohnen / Salz, Pfeffer / 200 g braune Champignons / 300 g Brokkoli / 1 Stück Ingwer (15–20 g) / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 400 g Schweineschnitzel / 2 EL Öl / 2 TL rote Curtypaste / 400 ml Kokosmilch / 500 ml Gemüsebrühe / 250 g Mienudeln / Cayennepfeffer / 1 EL Korianderblättchen / evtl. 1 TL EAT-CLUB-Gewürzmix (siehe Tipp)

Pro Portion ca. 36 g E, 26 g F, 53 g KH, 600 kcal

1 Gefrorene Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten vorgaren. Dann abgießen und abtropfen lassen. Pilze putzen und halbieren oder in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Brokkolistiel schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 Öl erhitzen. Fleisch unter Wenden darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Pilze, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Brokkolischeiben im Bratfett unter Wenden anbraten. Curtypaste zufügen, kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablösen und aufkochen. Brokkoliröschen und Bohnen zufügen und ca. 5 Minuten garen, Fleisch die letzten ca. 3 Minuten mitgaren.

3 Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung garen. Curry mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Nudeln abtropfen lassen und mit Curry auf Schalen verteilen. Mit Korianderblättchen und nach Belieben Currysierung bestreuen.



**WARUM WIR
ZITRONEN MIT LIMETTEN
VERGLEICHEN**

In der Asiaküche sind Limetten ganz klar vorn. Erstens weil sie würziger schmecken und dabei weniger sauer sind. Und zweitens weil sie keine Kerne enthalten und wir sie über dem Topf ausdrücken können. Wenn man Limetten längs halbiert, kann man sie übrigens leichter mit der Hand auspressen.



AUFGEFRISCHTE
Tom Kha Gai

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN



1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / **1 Möhre** / **500 g Hähnchenbrustfilet** / **Salz, Pfeffer** / **2 Stangen Zitronengras** / **1 Stück Galgant** (20 g; ersetztweise Ingwer) / **2 Knoblauchzehen** / **4 Kaffirlimettenblätter** (ersetztweise Abrieb von 1 Bio-Limette) / **2 rote Chilischoten** / **150 g Austernpilze** / **250 g Kirschtomaten** / **150 g Zuckerschoten** / **300 g Brokkoli** / **1 EL Öl** / **400 ml Kokosmilch** / **100 g Sojasprossen** / **1-2 TL brauner Zucker** / **ca. 3 EL Fischsoße** (ersetztweise Sojasoße) / **Saft von 1 Limette** / **1 Bund Koriander**

Pro Portion ca. 40 g E, 21 g F, 17 g KH, 420 kcal

1 Ingwer und Möhre schälen und in Streifen schneiden. Hähnchen trocken tupfen. Alles mit 1 ½ l Wasser aufkochen, leicht salzen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Für die Currysauce die äußersten, harten Blätter vom Zitronengras ablösen. Das Innere fein hacken. Galgant und Knoblauch schälen, klein schneiden. Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Alles mit Salz und Pfeffer fein mixen oder mörsern.

2 Chilischoten putzen, entkernen, waschen und fein hacken. Austernpilze putzen, in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zuckerschoten waschen, schräg in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen.

3 Hähnchen aus der Brühe nehmen und zerzupfen. Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Currysauce darin unter Rühren anbraten. Mit ca. 1,2 l aufgefangener Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Hälfte Chili zugeben und ca. 5 Minuten garen. Hähnchenfleisch, Pilze, Tomaten und Brokkoli zugeben. Weitere ca. 5 Minuten köcheln, Zuckerschoten die letzten 2 Minuten mitgaren. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

4 Suppe mit Zucker, Fischsoße, Limettensaft und eventuell Salz abschmecken. Sprossen untermischen. Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Suppe mit restlichem Chili und Koriander bestreut servieren.



**600 g Hähnchenbrustfilet / 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / 2 Knoblauchzehen /
150 g griechischer Sahnejoghurt / 3 TL edelsüßes Paprikapulver
/ 4 EL Limettensaft / Salz, Pfeffer / 1 TL Cayennepfeffer / 3 TL Garam Masala /
400 g Süßkartoffeln / 2 EL Öl / 2 TL gemahlene Kurkuma / 2 Schalotten
/ 1 rote Peperoni / 2 EL Butter / 400 ml passierte Tomaten / 200 ml Kokosmilch /
50 g Babyspinat / 6 Stiele Koriander**

Pro Portion ca. 40 g E, 15 g F, 32 g KH, 430 kcal

1 Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Joghurt mit 1 TL Paprikapulver, 2 EL Limettensaft, 1 TL Salz, Cayennepfeffer, 2 TL Garam Masala und jeweils der Hälfte Ingwer und Knoblauch verrühren. Mit dem Fleisch vermengen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, zugedeckt kalt stellen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Süßkartoffeln schälen, würfeln und mit Öl, Salz, Pfeffer und je 1 TL Kurkuma und Paprikapulver mischen. Fleisch und Süßkartoffeln nebeneinander in einer großen Auflaufform verteilen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten backen, dabei einmal wenden.

3 Schalotten schälen und fein würfeln. Peperoni entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Butter schmelzen, Schalotten, Peperoni, übrigen Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Mit je 1 TL Garam Masala, Paprikapulver und Kurkuma bestäuben und kurz anschwitzen. Tomaten und Kokosmilch zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten garen.

4 Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Fleisch und Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Spinat zur Soße geben. Kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Limettensaft abschmecken. Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Butterchicken damit bestreuen. Dazu schmeckt Naan (siehe unten) und nach Belieben Jasminreis.

Naan – indisches Fladenbrot

FÜR CA. 6 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

**ca. 250 g + etwas Mehl / 1 TL Zucker / 1 TL Backpulver / ½ TL Salz /
125 ml Milch / 1 EL Öl / 75 g griechischer Sahnejoghurt**

Pro Stück ca. 5 g E, 4 g F, 32 g KH, ca. 180 kcal

1 250 g Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Milch, Öl und Joghurt zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas mehr Mehl zufügen.

2 Teig in 6 Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu Kugeln formen. Zu ovalen, dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne erhitzen, Fladen darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten.

Baked Butterchicken MIT SÜSSKARTOFFELN

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT





Lachskoteletts IM GEMÜSESATTEN THAICURRYSUD

AUS DER EAT-CLUB-KÜCHE

Locker-körniger Basmati, der nicht klebt?
Dafür braucht's einen Reiskocher –
oder die Quellmethode. Und die geht so:
Den Reis zweimal waschen, mit der
1,5-fachen Menge Salzwasser aufkochen.
Bei kleiner Hitze zugedeckt ca.
15 Minuten garen. Gaaaanz wichtig, den
Reis dabei nicht umrühren!

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

**2 Zwiebeln / 1 Knoblauchzehe /
je 1 Stück Ingwer und Kurkuma (à ca. 10 g) /
1 rote Spitzpaprika / 400 g Blumenkohl
/ 1 kleines Bund Koriander / 200 g Basmati-
reis / Salz / 4 Lachskoteletts (à ca. 200 g) /
2 EL Öl / 1 TL rote Currysauce / 400 ml Kokos-
milch / 400 ml Gemüsebrühe / 2 Bio-Limetten
/ ca. 4 EL Sojasoße / ½ TL schwarzer Sesam**

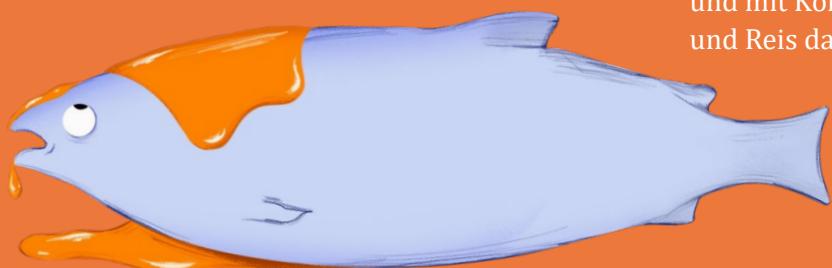
Pro Portion ca. 37 g E, 17 g F, 49 g KH, 500 kcal

1 Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma hacken. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken und beiseitestellen. Stiele hacken. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen (siehe Tipp).

2 Fisch eventuell entschuppen, waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Fisch darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen.

3 Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Koriandertiele im Bratfett ca. 1 Minute anschwitzen. Paprika und Blumenkohl zugeben, ca. 2 Minuten braten. Currysauce zufügen und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. 1 Limette auspressen. Curry mit 2–3 EL Saft und ca. 2 EL Sojasoße abschmecken. Koteletts mit 2 EL Sojasoße bepinseln, daraufsetzen und zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

4 Reis ausdampfen lassen und mit Sesam bestreuen. Übrige Limette heiß waschen, in Spalten schneiden. Curry auf Schalen verteilen, je 1 Lachskotelett daraufsetzen und mit Korianderblättchen bestreuen. Limettenspalten und Reis dazu reichen.



Malayische Bihunsuppe MIT SELBST GEMACHTER SAMBALPASTE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

**400 g festkochende Kartoffeln / 400 g Hähnchenbrustfilet / 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) /
2 Sternanis / 3 Gewürznelken / 1–2 Kardamomkapseln / 1 Zimtstange / 1,2 l Hühnerbrühe
/ 3 Knoblauchzehen / 3 rote Chilischoten / 2 Schalotten / 2 EL Ketjap manis (ersatzweise
Hoisinsoße) / 1 TL gemahlene Kurkuma / 100 g feine Glasnudeln (Vermicelli) / 400 g Pak Choi /
1 rote Paprikaschote / 150 g kleine braune Champignons / 2 EL Röstzwiebeln
/ 2 EL Thaibasilikumblättchen / Einmalteefilter**

Pro Portion ca. 31 g E, 4 g F, 43 g KH, 355 kcal

1 Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und längs halbieren. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Sternanis, Nelken, Kardamom und Zimt etwas andrücken und mit Ingwer in einen Einmalteefilter geben, zubinden. Hühnerbrühe damit aufkochen. Kartoffeln und Fleisch zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

2 Inzwischen für die Sambalpaste Knoblauch schälen, grob hacken. Chilis putzen, entkernen, waschen und grob hacken. Schalotten schälen und würfeln. Alles mit Ketjap manis fein pürieren.

3 Kurkuma in ca. 1 l heißes Wasser geben. Glasnudeln zufügen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Pak Choi putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen und halbieren. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

4 Hähnchen aus der Brühe nehmen, Teefilter entfernen. Pak Choi, Paprika und Pilze in die Brühe geben und 4–5 Minuten garen. Hähnchen zerzupfen und mit abgetropften Nudeln in Schalen verteilen. Suppe darüber verteilen. Mit Sambalpaste, Röstzwiebeln und Basilikumblättchen toppen.



**WEISS? ROT?
ODER SCHWARZ?**

Nein, wir suchen nicht nach dem passenden Geschirr, sondern dem richtigen Miso. Grob vereinfacht, verrät die Pastenfarbe nämlich das Aroma: je dunkler, umso intensiver. Wer auch das Schoko-dessert von Seite 100 damit zubereiten möchte, wählt am besten weißes (Shiro-)Miso.

Creamy Coconut-Ramen **MIT KROSSER ENTENBRUST**

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

IMPRESSUM

VERLAG

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18-32
20455 Hamburg

Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION

Jessika Brendel (V.i.S.d.P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION

Dörte Petersen

REDAKTION

Myriam Banderob, Maren Jahnke (frei), Jana Kensbock,
Brigitte Kesenheimer (frei),
Karen Schulz (frei), Carla Tanksley, Luise Gandy (frei)

ARTDIREKTION

Julia Szubrich

FOODSTYLING

Myriam Banderob

STYLING

Petra Lange, Mona de Bruyn

FOTOGRAFIE

Isabell Triemer, Johannes Reinecke (frei)

CVD

Wolfgang Pelz

SCHLUSSREDAKTION

Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION

Sophie Kuhn

COPYRIGHT

Diese Ausgabe wurde publiziert
in Zusammenarbeit
u. a. mit Food Centrale und Stockfood

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Andrea Glock, Simone Kasik, Bianca Pohlmann,
Christoph Rüth, Stefan Schweser

VERLAGSLEITERIN

Janina Süss

FUNKE MEDIA SALES NATIONAL

Anzeigenleitung (V.i.S.d.P.)
Mohamed Bezzaz, Funke Services GmbH
Großer Burstah 18-32
20457 Hamburg

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG

ZEITSCHRIFTEN

Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG

Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/231 887 144

ABOSERVICE

Tel. 040/231 887 144

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)

MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1
85716 Unterschleißheim

DRUCK

Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau

„So schmeckt Asien“
kostet im Einzelhandel 6,90 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)



DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY

1 Stück Ingwer (ca. 20 g) / **2 Gläser Entenfond** (à 400 ml)
/ **1 Sternanis** / **150 g Shiitakepilze** / **250 g Süßkartoffeln** /
2 Mini-Pak-Choi / **100 g Zuckerschoten** / **½ Bund Lauch-**
zwiebeln / **1 Knoblauchzehe** / **1 Entenbrustfilet** (mit Haut;
ca. 350 g) / **3 EL Öl** / **5 EL Sojasoße** / **50 ml Reiswein** (z. B.
Sake) / **2–3 EL Ahornsirup** / **2 EL Misopaste** / **200 g frische**
Ramen nudeln (ersatzweise Mienudeln) / **Salz** / **2 Eier** /
200 ml Kokoscreme (Dose; ungesüßt) / **1 TL Sambal Oelek**
/ evtl. **Shisokresse und Chiliöl**

Pro Portion ca. 30 g E, 39 g F, 64 g KH, 745 kcal

1 Ingwer schälen, hacken. Hälfte mit Entenfond, 400 ml Wasser und Anis aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen. Pilze putzen. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Gemüse putzen, waschen. Pak Choi längs halbieren. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Entenbrustfilet trocken tupfen, Haut rautenförmig einschneiden und Filet auf der Hautseite in 1 EL heißem Öl ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Mit ca. 1 EL Sojasoße bestreichen, wenden und weitere 2–3 Minuten braten. Mit der Haut nach oben in eine Auflaufform setzen. Im heißen Ofen 8–10 Minuten braten. Inzwischen Lauchzwiebeln, übrigen Ingwer und Knoblauch im Bratfett anbraten. Mit Reiswein, Ahornsirup und 2 EL Sojasoße ablöschen. 1 EL Miso einrühren und ca. 10 Minuten einköcheln.

3 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Eier ca. 6 Minuten wachsweich kochen, kalt abschrecken, pellen, halbieren. Süßkartoffeln in 1 EL heißem Öl ca. 3 Minuten unter Wenden anbraten. 1 EL Öl und Pilze zufügen und ca. 7 Minuten mitbraten. Pak Choi und Zuckerschoten zufügen, 2–3 Minuten mitbraten.

4 Entenfond durch ein Sieb gießen. 175 ml Fond, 2 EL Sojasoße und 1 EL Miso stark erhitzen, nicht kochen. Übrigen Fond mit Kokoscreme und Sambal Oelek einmal aufkochen. Würzfond und Lauchzwiebelmix mit Garflüssigkeit zufügen. Filet in dünne Scheiben schneiden.

5 Nudeln, gebratenes Gemüse und Fleisch in Suppenschalen verteilen. Mit heißer Brühe aufgießen, je 1 Eihälfte daraufsetzen und mit Kresse bestreuen. Nach Geschmack mit Chiliöl beträufeln, sofort servieren.

Sri Lankas bestes Kokosfischcurry MIT BUNTEN BEILAGEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

400 g Fischfilet (z. B. Lengfisch) / **2 Knoblauchzehen** / **1 rote Zwiebel** / **2 Tomaten** / **1–2 rote Chilischoten** / **1 Pandanusblatt** (ersatzweise $\frac{1}{2}$ Vanilleschote) / **3 Lauchzwiebeln** / **300 g Basmatireis** / **Salz** / **1 TL Senfkörner** / **$\frac{1}{4}$ TL Bockshornkleesamen** (gibt's auch im Reformhaus) / **2 EL Kokosöl** / **$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver** / **$\frac{1}{4}$ TL Sri-Lanka-Curry** (geröstetes dunkles Currysüppchen; ersatzweise 1 TL klassisches Currysüppchen) / **$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Kurkuma** / evtl. **15 getrocknete Curryblätter** / **5–10 Pfefferkörner** / **200 ml Kokosmilch** / **Saft von 1 Limette**

Pro Portion ca. 27 g E, 10 g F, 63 g KH, 460 kcal

1 Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch in dünne Scheiben, Zwiebel in Spalten schneiden. Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischoten putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pandanusblatt waschen und grob in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

2 Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Senfkörner und Bockshornkleesamen im Mörser zerstoßen.

3 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Chiliringe und Tomaten zugeben. Mit Chilipulver, Currysüppchen, Kurkuma, zerstoßenen Senfkörnern und Bockshornkleesamen bestäuben und unter Rühren 3–4 Minuten braten.

4 Curryblätter und Pandanusblatt zugeben und kurz mit andünsten. Fisch zufügen, mit zerstoßenen Pfefferkörnern und Salz würzen. 100 ml Wasser und Kokosmilch angießen. Lauchzwiebeln und Limettensaft zugeben. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Reis auf Teller verteilen, Fischcurry darauf anrichten. Dazu schmecken je 1 EL Linsencurry, Kokos- und Tomatensalat (Rezepte siehe rechts).



Kokos-Hickhack MIT BONITOFLAKES

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

½ rote Zwiebel / ½ rote Chilischote / 1 Tomate / 2 Lauchzwiebeln / ½ Bund Petersilie / ½ Bund Koriander / Saft von ½ Limette / evtl. Chilipulver / Salz / 100 g Kokosraspel / 1 EL Bonitoflocken (getrockneter Thunfisch; z. B. über eatsjapan.com)

Pro Portion ca. 4 g E, 17 g F, 5 g KH, 185 kcal

Zwiebel schälen, würfeln. Chilischote entkernen, waschen, in Ringe schneiden. Tomate waschen, putzen und grob würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Vorbereitete Zutaten mit Limettensaft, Chilipulver und Salz im Blitzhacker fein zerkleinern. Abtropfen lassen und mit Kokosraspeln verrühren. Kurz ziehen lassen. Bei Bedarf etwas von der entstandenen Tomatenflüssigkeit zufügen. Fischflocken unterheben, abschmecken.

Tomaten-Koriander-Salat

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

3 Tomaten / 1 rote Zwiebel / 6 Stiele Koriander / Saft von 1 Limette / 3 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer

Pro Portion ca. 1 g E, 6 g F, 4 g KH, 75 kcal

Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit Limettensaft und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsencurry MIT BABYSPINAT

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

150 g rote Linsen / 1 TL gemahlene Kurkuma / Salz, Pfeffer / 100 g Babyspinat / 2 Schalotten / 1 Knoblauchzehe / 1 rote Chilischote / ½ Pandanusblatt (ersatzweise ¼ Vanilleschote) / 2 Kardamomkapseln / 2 Gewürznelken / 2 EL Kokosöl / 100 ml Kokosmilch

Pro Portion ca. 11 g E, 9 g F, 22 g KH, 220 kcal

1 Linsen mit 300 ml Wasser, Kurkuma, Salz und Pfeffer aufkochen. Ca. 10 Minuten weich garen.

2 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotten und Knoblauch schälen, klein schneiden. Chilischote entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Pandanusblatt waschen und grob in Stücke schneiden. Kardamom und Nelken im Mörser zerstoßen.

3 Schalotten, Knoblauch und Chiliringe im heißen Kokosöl anschwitzen. Kardamom, Nelken und Pandanusblatt kurz mit anschwitzen. Linsen und Spinat unterheben. Mit Salz würzen. Kokosmilch unterrühren und erhitzen.

Chicken-Sataybowl IN BUDDHAS GÜRKCHENGARTEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 60 g gesalzene Erdnüsse / 1 EL Puderzucker**
/ 600 g Hähnchenbrustfilet / 2 EL Speisestärke / Salz /
400 g Kirschtomaten / 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
/ 1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / 1 rote Chilischote /
200 g Basmatireis / 2 EL Öl / 100 g Erdnusscreme
/ 400 ml Kokosmilch / 200 ml Hühnerbrühe /
2 Limetten / ½ Bund Thaibasilikum / 2 Minigurken
/ 1 EL flüssiger Honig / 1–2 EL Sojasoße /
1 EL Fischsoße / Chiliflocken / Backpapier

Pro Portion ca. 54 g E, 39 g F, 56 g KH, 805 kcal

1 Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Puderzucker bestäuben, unter Wenden karamellisieren. Herausnehmen und auf Backpapier auskühlen lassen. Fleisch trocken tupfen, würfeln. Mit Stärke und etwas Salz gut vermengen. Tomaten waschen und halbieren. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Chili entkernen, waschen und fein hacken. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.

2 Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Fleisch eventuell portionsweise darin rundherum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomaten und Chili kurz mitbraten. Erdnusscreme zugeben und schmelzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten cremig einköcheln, Fleisch nach 5 Minuten zufügen.

3 1 Limette auspressen, 1 heiß waschen und in Spalten schneiden. Karamellisierte Erdnüsse hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter in feine Streifen schneiden. Gurken waschen, in Scheiben schneiden.

4 Chicken-Satay mit Honig, Limettensaft, Soja- und Fischsoße abschmecken. Mit Reis in Schalen anrichten, mit Basilikumblättchen, Erdnüssen und Chiliflocken bestreuen. Mit Limettenspalten und Gurke servieren.



AB IN DIE SCHALE

Eigentlich wird für ein Chicken-Satay dünn geschnittenes Hähnchenfleisch auf Spieße geschoben, gegrillt und mit Erdnussoße serviert (siehe Rezept Seite 73).

Wir haben uns von dem Klassiker aus Südostasien zu einer modernen Bowl inspirieren lassen und finden: Schmeckt zum Löffeln köstlich!



Von Ramen bis Soba

FERNÖSTLICHE NUDELLOGIE



WER HAT SIE DENN NUN ERFUNDEN?

NACH EINEM LANGEN STREIT ZWISCHEN ITALIENERN UND CHINESEN SIND SICH HISTORIKER EINIG: CHINA WAR'S! AUSGRABUNGEN BRACHTEN EINE SCHALE MIT RUND 4000 JAHRE ALten VERSTEINERTEN NUDELN ZUM VORSHEIN – DER MIT ABSTAND ÄLTESTE FUND WELTWEIT. BEI SO VIEL ERFARUNG WUNDERT ES NICHT, DASS DIE AUSWAHL AN FERNÖSTLICHEN NUDELSORTEN INZWISCHEN SO RIESIG IST.

1

Reisnudeln

Aus Reismehl, in der Regel glutenfrei. Sie werden beim Kochen weiß und sind verschieden breit erhältlich. Beliebt für Wokgerichte und Suppen, etwa in der vietnamesischen Pho.

2

Mie

Lange Weizennudeln aus Südostasien: Einfach mit kochendem Wasser aufgießen und ein paar Minuten quellen lassen. Ihre raue Oberfläche nimmt Soßen gut auf. Ideal für Wokgerichte.

3

Wan Tan

Chinesische Nudeln aus Weizenmehl. Getrocknet in lang und dünn oder frisch bzw. TK in Form von dünnen Teigquadraten erhältlich. Geeignet als Einlage in Suppen oder zum Füllen.

4

Soba

Japanische Buchweizennudeln mit nussigem Geschmack. In der Regel glutenfrei. Gern genommen als Einlage in japanischen Suppen, Nudelsalaten oder für vegetarische Currys.

5

Ramen

Lange, dünne Weizennudel, japanisches Äquivalent zur Mie. Zugefügtes „Kansui“ (alkalisches Salzlaugenwasser) sorgt für die gelbe Farbe, elastische Textur und Geschmack. Gibt es getrocknet oder vorgekocht, üblicherweise in Ramensuppe oder gebraten.

6

Glasnudeln

Glutenfreie Nudeln aus Mungobohnenstärke, kalorienarm. Müssen nur mit heißem Wasser aufgegossen werden, sind dann fast durchsichtig. Nehmen Aromen gut auf, etwa in Glasnudelsalat, Suppen oder für Sommerrollen.

7

Udon

Cremeweiße Weizennudeln, mit 2–4 mm die dicksten der japanischen Küche. Getrocknet oder bereits gekocht erhältlich. Passen für Misosuppe, Bratnudeln und kräftige Soßen.

HIER WERDEN SIE FÜNDIG

Gängige Nudelsorten wie Reis- oder Mienudeln finden Sie heute in nahezu jedem örtlichen Supermarkt. Für exotischere Zutaten wie Soba, Udon, aber auch ausgefallene Gewürze und Soßen lohnt sich der Weg zum nächstgelegenen Asialaden – oder Sie bestellen online, etwa unter nanuko.de.





EAST MEETS SWEETS

SÜSSES FÜR DEN BUDDHA-BELLY





Mochi mit Eiskern-Dreiklang „TAKE ME TO TOKYO“

FÜR 24 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

(R)EIS-KONFEKT

Während in Tokio und Nagoya Eis im Reismantel der Renner ist, lieben die meisten Japaner die kleinen Küchlein ganz klassisch. Dafür füllt man den Teig dann mit einer süßen Bohnenpaste.

Fertiges Klebreismehl kommt traditionell natürlich auch nicht aus der Tüte. Nach dem Dämpfen wird der Klebreis in großen Mörsern zerstoßen und direkt verarbeitet.

je 4 Kugeln Mango-, Zitronen- und Pistazieneis / 300 g Klebreismehl (z. B. über asia-time.de) / 90 g Zucker / orange und gelbe Lebensmittelfarbe / 1 TL Matchapulver / Speisestärke / evtl. Crushed Ice

Pro Stück ca. 1 g E, 4 g F, 24 g KH, 140 kcal

1 Für die Füllung Eiskugeln halbieren, mit den Schnittflächen auf Teller legen und für ca. 1 Stunde wieder einfrieren. Für den Teig je 100 g Mehl in drei Schüsseln geben. Mit je 75 ml kaltem Wasser und 30 g Zucker verrühren. 1 Teigportion mit Lebensmittelfarbe orange, 1 weitere gelb färben. Unter das letzte Drittel Matchapulver rühren.

2 Die relativ flüssigen Teigportionen nacheinander bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Stärke bindet und sich ein kompakter Teigkloß gebildet hat.

3 Teigklöße auf der Arbeitsfläche in Speisestärke wenden. In jeweils 8 Portionen teilen, zu dünnen, runden Fladen drücken oder ausrollen. Je $\frac{1}{2}$ Mangoeiskugel mit der Wölbung nach unten auf die orangenen Teigkreise setzen. Zitroneneiskugeln auf die gelben und Pistazieneis auf die grünen Teigkreise setzen. Teig jeweils um die Eiskugel verschließen, gut zusammendrücken und sofort wieder mindestens 2 Stunden einfrieren. Nach Belieben in Bechern auf Crushed Ice servieren.

FLUFFIG-WEICH WIE WATTE

Seinen Namen hat dieser Käsekuchen der besonders flauschigen, luftigen Konsistenz zu verdanken, die am ehesten mit einem Soufflé zu vergleichen ist. Ganz anders also als das, was wir von Oma und New York so kennen, und unbedingt einen Versuch wert. Wer hat, kann eine geschlossene Backform (z. B. aus Silikon) verwenden, in die kein Wasser eindringen kann – dann entfällt das Verpacken mit Alufolie.



Japanischer Cotton-Cheesecake MIT ZITRONE

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¾ STUNDEN

70 g Butter / 1 Bio-Zitrone / 7 Eier (Größe M) / **150 g Zucker** / **1 Prise Salz** / **400 g Doppelrahmfrischkäse** (zimmerwarm) / **200 g Schlagsahne** (zimmerwarm) / **75 g Mehl** / **25 g Speisestärke** / **1-2 EL Puderzucker** / *Backpapier, Alufolie*

Pro Stück ca. 8 g E, 21 g F, 22 g KH, 310 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 170 °C/Umluft: 150 °C). Fettpfanne des Backofens $\frac{2}{3}$ hoch mit heißem Wasser füllen, im unteren Drittel in den Backofen schieben. Eine Springform (24 cm Ø) am Boden mit Backpapier belegen. Form außen in Alufolie wasserdicht einschlagen.

2 Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, Schale in Zesten abziehen und feucht abgedeckt beiseitestellen. Frucht auspressen. Eier trennen. Eiweiß mit 100 g Zucker und Salz steif schlagen. Frischkäse, flüssige Butter, Sahne, 50 g Zucker, Zitronensaft und Eigelb verrühren. Mehl und Stärke mischen, daraufsieben und unterziehen. Eischnee unterheben.

3 Masse in die vorbereitete Form streichen. Form in die Fettpfanne ins heiße Wasser stellen. Kuchen ca. 45 Minuten im heißen Ofen backen. Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 125 °C/Umluft: 105 °C) und Kuchen weitere 25–30 Minuten fertig backen, bis er hell gebräunt ist. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür ca. 1 Stunde abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4 Zum Servieren Kuchen mit Puderzucker bestäuben und mit Zitronenzesten bestreuen. Dazu schmeckt halbstief geschlagene Sahne.



**3 Kakis / Meersalzflocken / 2 TL brauner Zucker /
½ Granatapfel / 250 g griechischer Sahnejoghurt
/ 1 EL Tahin (Sesampaste) / ca. 1 EL Puderzucker /
Abrieb von ½ Bio-Orange / 4 Stiele rotes Basilikum
/ evtl. geröstetes Sesamöl**

Pro Portion ca. 4 g E, 11 g F, 23 g KH, 210 kcal

1 Kakis putzen und waschen bzw. nach Belieben dünn schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit 2 Prisen Salzflocken und braunem Zucker in einer Schüssel mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Granatapfelkerne zwischen den Trennwänden herauslösen. Joghurt mit Tahin, 1 EL Puderzucker und Orangenschale verrühren. Nach Belieben noch mit etwas mehr Puderzucker nachsüßen.

3 Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Joghurtcreme auf vier kleinen Desserttellern verstreichen. Kakiwürfel abtropfen lassen, mit den Granatapfelkernen darauf verteilen. Nach Belieben mit etwas Sesamöl beträufeln, Basilikumstreifen darüberstreuen.



CHINESISCHER GLÜCKSBRINGER

Mit einem üppig dekorierten Kakikuchen wünscht man Familie und Freunden in China „Glück in 100 Angelegenheiten“. Für unser Dessertglück gilt: Superreife Früchte bekommen wie Bananen kleine braune Punkte auf der Schale. Dann vertragen sie einen Spritzer Zitrone für volles Aroma. Wer nur harte Exemplare bekommt: Die Früchte reifen nach, da heißt es, ein bisschen zu warten (auch wenn es schwerfällt).

Sweet-and-salty Kakisalat AUF SESAM-ORANGEN-CREME

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN





Seidige Yuzumousse MIT MARINIERTEN INGWERDATTELN

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

1 Vanilleschote / 1 Bio-Orange /
100 ml frisch aufgebrühter Kaffee
/ 60 g brauner Zucker / 2 EL Ingwersirup / 12 getrocknete Datteln (ohne Stein; z. B. Medjool) / 100 g vegane weiße Schokolade / 250 g Seidentofu /
3 EL Yuzusaft (siehe Tipp) /
evtl. Orangenzensten

Pro Portion ca. 6 g E, 10 g F, 78 g KH, 435 kcal

NICE TO MEET YUZU

Die derzeit begehrteste Zitrusfrucht aus Asien schmeckt wie ein frischer, süßsaurer Mix aus Mandarine, Limette und Zitrone. Man bekommt den Saft online, kann sich aber auch selbst eine Mischung aus gleichen Teilen machen und bei Bio-Ware noch etwas Schalenabrieb zufügen.





1 Vanilleschote längs einritzen, Mark herauskratzen. Orange waschen, Schale in breiten Streifen abziehen, sodass möglichst wenig weiße Innenhaut daran hängt. Frucht auspressen. Kaffee mit Zucker, Ingwersirup, Orangensaft und -schale, Vanillemark und -schote aufkochen, ca. 5 Minuten sirupartig einköcheln. Über die Datteln gießen und ca. 3 Stunden zugedeckt marinieren.

2 Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Seidentofu gut abtropfen lassen und cremig pürieren. Flüssige Schokolade und Yuzusirup unterrühren. Creme kalt stellen.

3 Yuzumousse auf Tellern anrichten. Abgetropfte Datteln darauf verteilen, mit dem Kaffeesirup beträufeln. Nach Belieben mit Orangenzensten bestreuen.

350 ml Vanille- oder Karamelleis / 3 EL Sesamsamen (schwarz und weiß) / etwas + 100 g weiche Butter / etwas + 135 g Zucker / 100 g Zartbitterkuvertüre / 3 Eier (Größe M) / 40 g Mehl / 2 EL Kakao Pulver / 100 g Schlagsahne / 1–2 EL weiße Misopaste

Pro Portion ca. 12 g E, 78 g F, 53 g KH, 845 kcal

1 Für das Sesameis Eis leicht antauen lassen. Währenddessen 2 EL Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen, grob zerstoßen und unter das Eis rühren. Aus dem Eis 4 große Kugeln abstechen und wieder einfrieren.

2 Für die Küchlein Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Vier Soufflégörnchen (ca. 9 cm Ø) fetten und mit etwas Zucker ausstreuen. Kuvertüre hacken und mit 100 g Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen.

3 Eier und 75 g Zucker hellcremig rühren. Flüssige Schokobutter unterziehen. Mehl und Kakao mischen, darübersieben und unterheben. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen und im heißen Ofen 10–15 Minuten backen. Der Kern sollte noch flüssig sein.

4 Für die Soße 60 g Zucker mit 4 EL Wasser in einem Topf erhitzen und braun karamellisieren. Sahne vorsichtig angießen, aufkochen, unter Rühren zu einer dickflüssigen Soße kochen. Miso einrühren, bis zum Servieren abkühlen lassen.

5 Schokoküchlein mit einem spitzen Messer vom Förmchenrand lösen, dann vorsichtig auf Teller stürzen. Jeweils 1 Kugel Eis daraufgeben und mit der Soße beträufeln. Mit Rest Sesam bestreut servieren.

MALHEUR OHNE MALHEURCHEN

Um zu testen, ob die Küchlein im Kern wie gewünscht weich bis flüssig sind, vorsichtig mit dem Finger auf die Mitte tippen (Achtung, heiß!). Diese sollte bei Druck noch leicht nachgeben.

Schoko-Malheur MIT MISOKARAMELL UND BLITZ-SESAMEIS

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN



Easy-peasy Kokospudding MIT PFLAUMENWEIN-ZWETSCHGEN

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT



ÜBERSETZUNGSFEHLER MIT HICKS

Keiner weiß, wie es zu dem Namen Pflaumenwein kam – denn eigentlich handelt es sich dabei um einen Likör, der aus einer säuerlichen Aprikose namens „Ume“ hergestellt wird. Seine Verwendung als Digestif nach dem Essen ist aber genau überliefert. In China gibt's den süßen Likör meist warm, in Japan gekühlt oder on the rocks.



**4 Blatt Gelatine / 400 ml Kokosmilch /
150 ml Milch / 1 TL Vanilleextrakt / 80 g Zucker
/ 250 g Zwetschgen / 75 ml Pflaumenwein /
gemahlener Ingwer / gemahlene Gewürznelken
/ 2 EL Kokosraspel**

Pro Portion ca. 8 g E, 29 g F, 34 g KH, 450 kcal

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, Milch, Vanille und 40 g Zucker erhitzen. So lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Gelatine ausdrücken und in der Creme auflösen. Masse in vier Dessertschälchen (à ca. 200 ml) füllen, abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden im Kühl schrank fest werden lassen.

2 Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. 40 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Zwetschgen zugeben, mit Pflaumenwein ablöschen. Mit je 1–2 Prisen Ingwer und Nelken würzen und auskühlen lassen.

3 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Zwetschgen auf dem Pudding verteilen, mit Kokos bestreuen.

Thaiklebreis MIT MANGO UND KOKOSSOSSE

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

250 g Klebreis (ersatzweise Sushi- oder Jasminreis) /
1 Dose cremige Kokosmilch (400 ml) / **4 EL Zucker**
/ 1 Prise Salz / **½ TL Speisestärke** / **1 große Mango**

Pro Portion ca. 12 g E, 25 g F, 78 g KH, 595 kcal

1 Klebreis in kaltem Wasser so lange waschen, bis das abgegossene Wasser klar ist. Reis in warmem Wasser ca. 2 Stunden einweichen. Danach gut abtropfen lassen und in ein mit einem sauberen Mulltuch ausgelegtes Sieb geben. Über einem heißen Wasserbad zugedeckt ca. 30 Minuten gar dämpfen. In eine Schüssel füllen.

2 250 ml Kokosmilch, Zucker und Salz aufkochen. Über den Reis gießen, verrühren und etwas abkühlen lassen. 150 ml Kokosmilch mit Stärke glatt rühren, aufkochen und einige Minuten köcheln, dabei mit einem Schneebesen etwas schaumig schlagen.

3 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in dünne Spalten schneiden. Reis auf vier Dessertsteller verteilen, Kokossoße darüberträufeln. Zum Servieren Mangospalten darauf anrichten.



KOKOSMILCH- REINHEITSGEBOT

Auf vielen Kokosmilch-Etiketten tummeln sich diverse Zusatzstoffe. Braucht es die wirklich? Nö. Eigentlich gehört nur Kokos rein – und sonst nix. Aber keine Regel ohne Ausnahme! Gibt das Rezept eine halbe Dose vor oder wird das Dessert kalt gegessen, dann im Supermarkt auf den Zusatz „cremig“ achten. Es braucht nämlich Stabilisatoren, damit sich feste und flüssige Schicht nicht trennen.





Basilikum-Limetten-Sorbet „HONEYMOON-SWEET“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT

3 TL Bio-Limettenabrieb / 150 ml Limettensaft
(von ca. 5 Früchten) / **150 g Demerara-Zucker** (ersatzweise
brauner Zucker) / **6–8 Stiele Thaibasilikum**
(ersatzweise Minze) / **evtl. Bio-Limettenspiralen**

Pro Portion ca. 0 g E, 0 g F, 41 g KH, 160 kcal

1 Limettenschale und -saft, Zucker und 300 ml Wasser unter Rühren aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

2 Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, einige für die Deko beiseitestellen, Rest zum Sirup geben und fein pürieren.

3 Sirup in ein flaches Metallgefäß füllen und 4–5 Stunden tiefkühlen. Dabei nach 1 Stunde und dann ca. alle 30 Minuten immer wieder kräftig umrühren, damit das Sorbet schön cremig wird.

4 Zum Servieren Kugeln abstechen und in gekühlte Gläser füllen. Mit übrigem Thaibasilikum und nach Belieben mit Limettenspiralen garnieren.

NEULICH IM ASIALADEN DES
VERTRAUENS ...

„Es gibt zwei verschiedene Sorten Thaibasilikum?“ Der nette Inhaber klärt auf: Für Desserts die süße Variante „Horapa“, auch Anis- oder Lakritzbasilikum genannt, nehmen. Die spitz zulaufenden Blätter zaubern eine aromatische Süße ins Sorbet. Die größeren, vorn abgerundeten Blätter des „Krapao“-Basilikums (Holy Basil) dagegen schmecken würziger und verfeinern herzhafte Gerichte (siehe Seite 33). Übrigens: Wer noch einen Schuss thailändischen Zuckerrohrschnaps (Mekhong) in die Mischung gibt, verhindert durch den Alkohol das harte Durchgefrieren der Masse. Dann schmeckt's zwar nicht süßer, macht aber das Servieren entspannter.



Demnächst im



So schmeckt Weihnachten

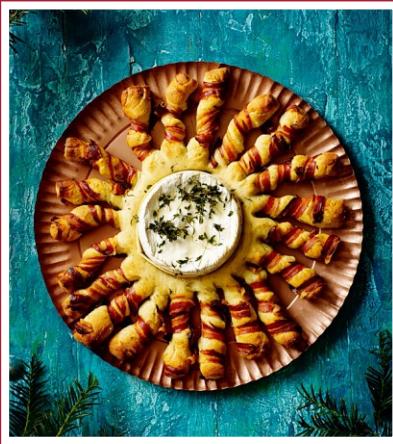
FREUEN SIE SICH AUF DAS FEST DER KÖSTLICHKEITEN:
MIT URGEMÜTLICHEN GENUSSMOMENTEN,
LUFTBEDUFTENDEN BACKSTUBENSTUNDEN UND NOCH
MEHR OH-SO-LECKEREN BESCHERUNGEN

Erscheint am
**25. OKTOBER
2023**

Das Alle-Jahre-wieder-Tiramisu erstrahlt als neuer Dessertstern am Heiligabendhimmel – geeist und mit Schoko-Knusperbohnen als Topping!



Ein Topf für alle: Statt Feiertagsstress servieren wir, was bei Minimühe das Maximum freudefunkelnder Augen verspricht. Hier in der Ehrliches-Chili-Edition mit butterzarten Fleischwürfeln und herrlichsten Winteraromen



Ob aus Brot und Käse oder süß gefülltem Hefeteig: Adventskränze zum Vernaschen



Für den feinen Gaumen ein Klassiker der Cuisine française? Kommt uns nur in Perfektion auf den Teller: zartes Steak, auf den Punkt gegart und üppig umschmeichelte von einer kräftig-cremigen Cognac-Pfeffersoße



FÜR SALAT FAST ZU SCHADE

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe



UNSER EAT-CLUB-OLIVENÖL

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine



● Anbau, Ernte und Abfüllung
in Familienhand

● aufgezogen von griechischer Sonne
und Meereswind

● erhältlich über Amazon und
www.eatclub.tv/olivenoel
Oder direkt hier bestellen:





**Meine Herkunft
prägt mich jeden
Tag – bei meinem
Wein ist es genauso.**

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat. Mehr Informationen: www.weine-mit-herkunft.de



**Willkommen
in besten Lagen.**
deutscheweine.de