



Menü vom 24. März 2009

Tomaten – Tamarinden – Suppe mit Ingwer

Thai – Glasnudelsalat – Yam Woon Sen

Thunfisch – Steak an Limonensauce
Wasabi – Kartoffelstock
Cherrytomaten aus dem Ofen

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Augsburger Beat
Hilfiker Urs
Walti Christian

Tomaten – Tamarinden – Suppe mit Ingwer

1 dl Sherry

2 gehäufte EL Tamarindenmark

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

20 g Ingwer, geschält gewogen

2 EL Rohrzucker

2 EL Öl

1 Dose Pelatitomaten (400 g)

4 dl Gemüsebouillon

4-5 Blätter Thai-Basilikum oder ersatzweise normaler Basilikum

1 dl Kokosmilch

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Den Sherry aufkochen. Die Pfanne vom Feuer nehmen, das Tamarindenmark dazurühren und 10 Minuten ruhen lassen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Ingwer fein reiben.
- In einer mittleren Pfanne den Rohrzucker zu hellbraunem Caramel schmelzen. Dann das Öl, die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer beifügen und kurz andünsten. Die Pelatitomaten mitsamt Saft sowie die Gemüsebouillon beifügen. Das aufgelöste Tamarindenmark wenn nötig durch ein Sieb dazugiessen. Die Suppe 20 Minuten leise kochen lassen.
- Inzwischen den Basilikum in feine Streifchen schneiden.
- Die Kokosmilch zur Suppe giessen und diese mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Tomatensuppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit Basilikum bestreuen. Sofort servieren.

Thai – Glasnudelsalat – Yam Woon Sen

1 EL Öl

100 g Hackfleisch, mager vom Rind

3 EL Brühe

6 EL Limettensaft

6 EL Sojasauce

1 EL Chilipaste Nam Prik Paw, geröstet

1 cm Ingwer, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

6 Schalotten, rote Thai- oder kleine rote Zwiebeln

5 Frühlingszwiebeln, Thai-, ersatzweise 2-3 europäische

250 g Glasnudeln

2 EL Koriandergrün, grob gehackt, mit Stielen

Salatblätter

Evtl. Chilischoten, gehackt

- Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen
- 10 Minuten stehen lassen, dann gut abtropfen lassen
- Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten, die Frühlingszwiebeln in schmale Scheiben schneiden.
- Das Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin andünsten, nicht bräunen.
- Das Hackfleisch dazugeben, kurz anbraten, mit der Brühe ablöschen. 2-3 Minuten garen, dabei das Hack grob zerkrümeln.
- Sojasauce, Limettensaft und Chilipaste verrühren, über das Fleisch giessen und alles noch einmal für kurze Zeit weiterkochen, bis das Fleisch gar ist.
- Leicht abgekühlt unter die Nudeln und das Gemüse mischen. Kräuter daruntermischen und auf Salatblätter anrichten.
- Nach Wunsch mit gehacktem Chili bestreuen und mit etwas Koriander garnieren.

Anmerkung:

Die Menge an Limettensaft und Sojasauce erscheint sehr viel. Glasnudeln binden aber eine Menge an Würze, so dass der Salat nicht überwürzt ist. Durch die Chilipaste, die ja deutlich süsslich ist, bekommt der Salat auch die nötige süsse Komponente. Wem er trotzdem doch zu säuerlich ist, gibt etwas Zucker dazu.

Thunfischsteak an Limonensauce auf Wasabi-Kartoffelstock Cherrytomaten aus dem Ofen

4 frische Thunfischsteak je etwa 100 g (lieber etwas dicker, dann halbieren)

Olivenöl zum Anbraten

Salz und Pfeffer

Süsse Sojasauce (z.B. Kikkoman von der Migros)

Basilikum

15-20 Cherrytomaten

500 g Kartoffeln

1 dl Rahm oder Milch oder Halb-Halb

Salz und Pfeffer

Wasabipaste aus der Tube (ca. 1,5 cm, je nach Geschmack, immer probieren)

Meerrettich frisch ca. 1,5 cm (in den Kartoffelstock gerieben, immer probieren)

Ca. 40 g Butter

2 Schalotten

1 EL Butter

50 ml getrockneter Sherry

Etwa 2 EL Limonensaft

2 dl Halbrahm

1 Prise Cayennepulver

1 Eigelb

- Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden. In wenig Salzwasser oder über Dampf weich garen. In ein Passevite geben und gut verdampfen lassen.
- Zurück in die Pfanne passieren. Rahm und Butter aufkochen, Wasabi-Paste darunterziehen. Unter Rühren zu den Kartoffeln geben. Meerrettich beigegeben und alles zu einem luftigen Stock aufschlagen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

- Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken. In der Butter hellgelb dünsten. Sherry und Limonensaft dazugießen. Den Rahm beifügen.
- Die Sauce so lange einkochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Beiseite stellen.
- Am Ende der Garzeit die Sauce nochmals kräftig aufkochen. Vom Feuer ziehen, das verquirlte Eigelb beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer gut aufschlagen. Wenn nötig mit etwas Limonensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

- Während die Kartoffeln kochen den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren das Öl erhitzen und den Thunfisch auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten, das Innere sollte noch schön rot sein.
- Wasabi-Kartoffelstock auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Thunfisch dekorativ darauf anrichten. Mit Sojasauce beträufeln und mit Basilikum garnieren. Sofort servieren.
- Cherrytomaten halbieren, würzen und bei 200 Grad im Ofen dämpfen bis sie schön weich sind. (In den Ofen schieben, sobald die Kartoffeln im Salzwasser aufgesetzt sind).