



Menu vom 25. April 2018

Asia Wok Tour

Maki Mule
Seeteufel mit Spargeln (Thailand)
Vegetarisches Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen (Indien)
Nudel Rindfleischpfanne (Korea)

Kochgruppe:

Christian
Walti
Beat

Maki Mule

(Angaben pro Drink)

4cl (Hendrick) Gin

3cm Gurke

2cm Wasabi Paste

1cl Zuckersirup

2 cl Zitronensaft

3 cl Nature Joghurt

1 Prise schwarzer Pfeffer

3 cl Ginger Beer

Zubereitung Grundfond

Von einer Gurke ein Stück von etwa 3 cm längs abschneiden, in kleine Würfel schneiden und in einen Shaker geben.

Die Gurke mit einen Muddler kräftig zerdrücken und den Shaker mit Eiswürfeln füllen. Alle Zutaten bis auf das Ginger-Beer in den Shaker geben und kräftig shaken. In einen Tumbler auf Eiswürfeln doppelt abseihen, mit Ginger Beer auffüllen. Mit Gurke dekorieren



Seeteufel mit Spargeln (Thailand)

(Angaben für 4 Personen)

500 – 600 g Seeteufelfilets

2 – 3 EL Limetten oder Zitronensaft

je 8 weisse und grüne Spargeln

2 Frühlingszwiebeln

15 g Ingwer frisch

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Sesamöl oder Rapsöl

1 Teelöffel Zucker braun

1 dl Gemüsebouillon

1 kl. Bund Thai Basilikum

1 EL Thai Fischsauce

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Fisch in gut 1 cm grosse Würfel schneiden und mit 1- 2 Esslöffeln Limetten oder Zitronensaft beträufeln.

Die Enden der Spargeln um gut 1/3 kürzen. Die weissen Spargeln grosszügig schälen. Von den grünen Spargeln je nach Frische und Qualität, wenn nötig nur den hinteren Teil der Spargelstangen schälen. Die Spargeln getrennt schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben und diese in feinste Streifchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Die weissen Spargeln beifügen und salzen. Unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten braten. Dann die grünen Spargeln untermischen und alles unter Rühren weitere 5 Minuten braten,

Den Ingwer, die Zwiebelringe, den Knoblauch sowie den Zucker unterrühren und kurz weiterbraten, mit Salz abschmecken.

Den Fisch leicht salzen und auf die Spargeln legen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen das Basilikum in feine Streifen schneiden. Den Fisch und das Basilikum mit dem restlichen Limetten- oder Zitronensaft (1 Esslöffel) vorsichtig unter die Spargeln mischen, eventuell noch etwas Salz und Pfeffer und dann sofort servieren.



Vegetarisches Blumenkohl Curry mit Cashewkernen (Indien)

(Angaben für 4 Personen)

1 grosser Blumenkohl (ca. 1.5 kg als Hauptspeise, ca. 1 kg als Beilage)

1 Bund Frühlingszwiebeln (ca. 2 - 3)

60 g Cashewkerne

200 g gefrorene Bohnen

1-2 EL Garam Masala

4 dl Gemüsebouillon

1 – 3 Chili

3 EL Ghee

1 TL Kurkumapulver

1 Joghurt nature

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocken schütteln, in Ringe schneiden, dabei den weißen und grünen Teil trennen.

1 EL Ghee in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Cashewkerne unter Wenden goldbraun rösten. Auf ein Stück Küchenpapier geben und auskühlen lassen.

2 EL Ghee in der Pfanne erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelringe darin andünsten. Chili, Kurkumapulver und Garam Masala zufügen, unter Rühren kurz anrösten und mit Bouillon ablöschen. Blumenkohl, Joghurt und restliche Lauchzwiebelringe zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 - 20 Minuten köcheln.

Gefrorene Bohnen zufügen, aufkochen und zugedeckt weitere ca. 2 Minuten kochen. Mit Salz und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl-Curry in einer tiefen Schale anrichten und mit Cashewkernen bestreuen.

Als Beilage eignen sich Reis oder indische Naan Brote.



Nudel Rindfleischpfanne (Korea)

(Angaben für 4 Personen)

500 g koreanische Nudeln

400 g Rindshuft

6 frische Shiitake Pilze

4 Knoblauchzehen

4 Frühlingszwiebeln

2 Karotten

2 EL Sesamöl

1 EL Rapsöl

1,5 dl helle Sojasauce

2 EL Zucker

1 TL scharfe koreanische Chiliflocken

200 g Spinatblätter

1 EL Sesamsamen

Zubereitung

In einem grossen Kochtopf Wasser aufkochen, die Nudeln hineingeben ca. 5 Min garen sodass sie aussen weich innen aber noch leicht bissfest sind. Abgiessen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Rindshuft in dicke Scheiben schneiden Die Shiitake Pilze klein schneiden, den Knoblauch hacken, die Frühlingszwiebeln schräg in Ringe, die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden.

Sesam- und Rapsöl bei mittlerer Temperatur im Wok erhitzen. Die Pilze darin 5 Minuten goldbraun und weich braten, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einen Teller legen.

Nun das Fleisch bei Starker Hitze 1 Min im Wok anbraten, dann Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Karotten, Sojasauce, Zucker und Chiliflocken hinzufügen. 1 Min garen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann die Pilze wieder dazugeben.

Nudeln und Spinat hinzufügen, alles mischen und 1-2 Minuten garen bis der Spinat zusammengefallen ist und die Nudeln heiss sind. Mit Sesam bestreut servieren.

