

ÜZ-Rezepte November 2010

Mittlerweile finden sich in den heimischen Supermärkten viele Nahrungsmittel aus anderen Ländern und Kontinenten. Sehr beliebt sind Zutaten und Zubereitungsformen aus dem asiatischen Raum. Einige, wie z. B. Soja, Tofu, Reiswein, Sojasoße, grüner Tee und Ingwer sind bei uns heimisch geworden. Die

„gesunde asiatische Küche“

ist vielfältig, leicht und vitaminreich. Fleisch, Fisch und Gemüse werden meist nur kurz gebraten und mit exotischen Kräutern wie Koriander, Szechuan-Pfeffer oder Ingwer serviert.

Die ÜZ Lültsfeld hat für Sie Rezepte ausgesucht, deren Zutaten in gut geführten Supermärkten zu finden sind:

- *Möhrensuppe mit Ingwer und Kokosmilch*
- *Süß-saures Hähnchen mit Kokos*
- *Knusprige Entenkugeln mit Ingwer*
- *Eingelegtes Rindfleisch im Wok*
- *Gedämpfter Basmatireis*
- *Kokos-Dessert mit Agar-Agar*

In weiten Teilen Chinas und südlich davon sind eine Gemeinsamkeit zu finden: die Abwesenheit von Milchprodukten. Deshalb sind auch die nachfolgenden Rezepte bei Laktoseintoleranz verträglich.

Möhrensuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Anstelle von Möhren eignen sich als Basiszutat auch Zucchini, Kürbis oder Kartoffeln. Frischer Koriander lässt sich im Garten ganz leicht selbst ziehen. Koriander und Ingwer sind geschmacklich sehr gut verträglich.

Zutaten:

Für 6 Personen

1 Zwiebel
750 g Möhren
50 g frischer Ingwer
2 EL Rapsöl
1 Halm Zitronengras
1 l Gemüsebrühe
Salz
Szechuan-Pfeffer
¼ l Kokosmilch
Koriandergrün oder
frische Petersilie zum garnieren



Zubereitung:

- Zwiebel, Möhren und Ingwer schälen und grob würfeln. Zwiebeln im Rapsöl glasig dünsten, Möhren und Ingwer kurz durchschwenken (nicht anbräunen) und mit Brühe aufgießen. Zitronengras zugeben. Gemüse ca. 15 – 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- Zitronengras aus der Suppe entfernen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken. Kokosmilch unterrühren, noch mal aufkochen lassen. Mit frischem Koriander oder glatter Petersilie garnieren.

Variation:

Die Suppe kann durch eine Einlage entsprechend aufgewertet werden, durch z.B. gebratene Scampi oder Jacobsmuschel

Eingelegtes Rindfleisch im Wok

Sollten Sie keinen Wok besitzen, eignet sich auch eine große Pfanne. Wichtig ist, dass die Pfanne sehr heiß werden darf. Szechuan-Pfeffer ist ein Rautengewächs und nicht mit schwarzem Pfeffer verwandt.

Zutaten:

Für 4 Personen

1000 g Rindfleisch	10 EL dunkle Sojasauce
4 EL brauner Zucker	2 EL Sesamöl
1 Stange Lauch	Szechuan-Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Zubereitung:

- Rindfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden. (ca. 1 Stunde im Gefrierfach anfrieren lassen und dann aufschneiden) Lauch der Länge nach halbieren, waschen und ziemlich fein schneiden. Knoblauch schälen und ganz fein hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und evtl. nachwürzen. Fleisch zugeben und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht im Kühlschrank zugedeckt marinieren.
- Öl im Wok sehr hoch erhitzen, das eingelegte Rindfleisch zugeben. Unter ständigem Rühren scharf anbraten, solange braten, bis das Fleisch durch ist. Mit Reis oder Cous Cous servieren.

Süß-sauerer Hähnchen mit Kokos

Kokosmilch entsteht durch das pürieren von frischem Kokosnussfleisch mit Wasser. Diese Flüssigkeit wird durch ein feines Tuch gepresst. Es entsteht eine aromatische milchig-weiße Flüssigkeit mit einem Fettgehalt von ca. 15 – 20 %. Kokosmilch setzt sich meist in den Dosen ab. Deshalb vor Gebrauch den Inhalt der Dosen immer gut durchrühren.

Zutaten

Für 4 Personen

Je eine gelbe und rote Paprika
150 g Champignons
150 g Lauch
150 g Möhren
1 Ananas
2 Eiweiß
4 EL Speisestärke
2 EL Reiswein oder Sherry
600 g Hähnchenbrustfilet
Erdnussöl
Zucker
4 EL Sojasauce
200 ml ungesüßte Kokosmilch
80 ml Orangensaft
80 ml Tomatensaft
Salz
3 EL (Reis-)Essig
frisches Koriandergrün

Zubereitung:

- Paprika halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Lauch längs halbieren, waschen in Ringe schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Ananas halbieren, vierteln, mit dem Messer Schale und Strunk entfernen, in Würfel schneiden.
- Eiweiß mit 2 EL Speisestärke und Reiswein verrühren. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden, in der Eiweißmischung mindestens 30 Min. zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
- Etwas Erdnussöl in den Wok geben, stark erhitzen und Fleisch 3 – 4 Min. auf 2 Portionen scharf anbraten. Wok auswischen, frisches Öl zugeben. Gemüse, Ananas und etwas Zucker zugeben und bissfest garen.
- Sojasauce, Kokosmilch, Orangen- und Tomatensaft unterrühren. Aufkochen lassen und Fleisch zugeben. Restliche Speisestärke in etwas kaltem Wasser glatt rühren und unterrühren. Mit Salz und (Reis-)Essig abschmecken, mit frischem Koriander (ersatzweise Petersilie) garnieren. Basmatireis dazu servieren.

Knusprige Entenkugeln mit Ingwer-Soße

Ingwer enthält viele ätherische Öle und Scharfstoffe, eine kulinarische Köstlichkeit. Studien haben ergeben, dass der tägliche Genuss von Ingwer vor Schlaganfall und Thrombose schützt.

Zutaten:

Für 6 Personen

Für die Entenkugeln

600 g Entenbrust
200 g fetten Speck
3 Knoblauchzehen
1 Stück frischen Ingwer
1 Bund frischer Koriander
3 TL schwarze Bohnenpaste
400 ml Erdnuss- oder Sesamöl
gemahlener Chili
Pfeffer aus der Mühle
Salz

Für die Ingwer-Soße

3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 kleine Stange Zitronengras
1 Chilischote
30 g Sesamöl
75 g Honig
1 Stück Ingwer
75 ml helle Sojasauce
150 ml Reiswein
50 g Sesam
1 kleiner Kopf Chinakohl

Zubereitung:

- Für die Entenkugeln die Entenbrust und den Schweinespeck in Streifen schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Das Hack mit fein gewürfelter Knoblauch und Ingwer vermischen. Koriander fein hacken und die Hälfte davon unterheben. Mit Bohnenpaste, Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Öl in einem Topf erhitzen. Mit Hilfe von einem Eisportionierer (immer wieder in kaltes Wasser tauchen) kleine Kugeln formen und diese im Öl goldbraun ausbacken.
- Für die Ingwersauce Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Mit dem kleingeschnittenen Zitronengras in einem Mörser zu einer Paste mahlen. Ingwer schälen und fein würfeln.
- Chilischote entkernen und fein würfeln. Sesamöl erhitzen, Zwiebelpaste und Chili darin anschwitzen. Ingwer und Honig zugeben. Wenn der Honig völlig flüssig ist, mit Sojasauce und Reiswein ablöschen. Sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und kurz vor dem Servieren unter die Sauce mischen.
- Zum Anrichten Chinakohl putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Entenbällchen darauf anrichten, mit etwas Soße nappieren. Mit frischem Koriander bestreuen. Restliche Sauce separat servieren.



Das Bild zeigt eine Ingwerreibe

Gedämpfter Basmatireis

Basmatireis hat einen feinen Eigengeschmack. Den Reis nur mit etwas Salz und Butter abschmecken. Weitere Geschmackszutaten sind nicht nötig.

Zutaten:

Für 6 Personen
200 g Basmatireis
1 TL Salz
300 ml Wasser
1 EL Butter

Zubereitung:

Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Reis, Salz und Wasser in einem Topf (ohne Deckel) zum Kochen bringen. Butter zugeben und Topf verschließen. Auf kleinster Stufe 15 – 20 Min. quellen lassen.

Kokos-Dessert mit Agar-Agar

Agar-Agar ist ein Geliermittel, das aus Rotalgen gewonnen wird. Seine volle Wirkung entfaltet es erst, wenn man Agar-Agar mindestens 2 Min. kocht. Beachten Sie dabei die Anweisung auf der Verpackung.

Zutaten:

Für 4 Personen
400 ml Kokosmilch
80 g Zucker
6 g Agar-Agar
100 g Joghurt
300 g rote Früchte, frisch oder gefroren
Zucker nach Geschmack
1 P. Vanillezucker
Kaffir-Limettenblätter (ersatzweise frische Minze)

Zubereitung:

- In einem Topf Kokosmilch, Agar-Agar und Zucker zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren (nach Packungsanleitung) 3 Min. kochen lassen.
- Den Joghurt unter die lauwarme Milch rühren, in vier Dessertgläser verteilen und erkalten lassen.
- Vor dem Servieren Obst pürieren, mit Zucker und Vanillezucker abschmecken. Auf den Dessertschalen verteilen und mit Kaffir-Limettenblätter garnieren.