



28. September 2005

Kokosnuss – Suppe "Tom Gai"

Thailändischer Rindfleischsalat

Hähnchen – Saté mit Erdnuss-Sauce

Hackfleischbällchen "Panang"

Parfümreis

Ananasreis

Pfannengerührtes Gemüse

Exotischer Fruchtsalat

## Kokosnuss – Suppe "Tom Kha Gai"

2 ½ dl Kokosnussmilch	in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen
5 dl Hühnerbouillon	
---	
1 Stengel Zitronengras	längs halbieren, in 5 cm lange Stücke schneiden, zugeben
---	
1 EL frischer Ingwer, gerieben	zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren 10 Min. köcheln lassen; Zitronengras wieder herausnehmen
===	
300 g Pouletbrust	in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden und begeben
---	
2 rote Chilischoten	halbieren, entkernen, hacken und zugeben
---	
6 frische Baby-Maiskölbchen	der Länge nach halbieren, zugeben und alles 8 Min. köcheln lassen
---	
1 EL Fischsauce	zugeben und umrühren
1 TL brauner Zucker	
---	
7 g frische Korianderblätter	etwas hacken, zugeben und sofort servieren

## Thailändischer Rindfleischsalat

3 Knoblauchzehen, fein geh.	in eine kleine Schüssel geben, mischen und in einem
4 Korianderwurzeln, fein geh.	Mörser fein zermahlen
½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gem.	
2 EL Erdnussöl	
---	
400 g Rumpsteak	Würzmischung gleichmässig über das Steak verteilen
Würzmischung	
===	
1 EI ÖL	in einer Pfanne stark erhitzen
---	
Rumpsteak	zugeben und auf jeder Seite ca. 4 Min. braten (nur einmal wenden), Steak aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen
===	
1 kleiner Kopfsalat mit zarten Blättern	waschen und die Blätter in mundgerechte Stücke zerkleinern
---	
200 g Cocktailtomaten	waschen, halbieren
---	
1 mittelgrosse Gurke	schälen und grob würfeln
---	
4 Frühlingszwiebeln	Weisser Teil fein hacken, grüner Teil in dünne Ringe schneiden
---	
<b>Dressing:</b>	
2 EL Fischsauce	in eine kleine Schüssel geben und rühren, bis sich der
2 EL Limettensaft	Zucker auflöst
1 EL Sojasauce	
2 TL rote Chilies, gehackt	
2 TL brauner Zucker	
---	
abgekühltes Steak	in dünne Streifen schneiden
---	
Salatblätter, gerüstet	auf Teller verteilen
---	
Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln, Fleisch	dekorativ darauf anordnen
---	
Dressing	darüber verteilen
---	
15 g frische Korianderblätter	darüber streuen und sofort servieren

## Hähnen – Saté mit Erdnuss-Sauce

### **Saté:**

Holzspiesse

im kalten Wasser einweichen

---

800 g Pouletbrüstchen

längs in ½ cm dicke Streifen schneiden und wellenförmig auf die trockengetupften Holzspiesse stecken; in eine flache Schale legen

---

5 EL dunkle Sojasauce

5 EL Sojasauce süß (Kecap manis)

2 – 3 cm Ingwer frisch, gehackt

miteinander vermischen und über die Spiesse träufeln, zudecken und die Spiesse unter mehrmaligem Wenden ca. 1 Std. marinieren

===

Erdnusssauce:

130g geröstete, gesalz. Erdnüsse

fein hacken

---

3 EL Erdnussöl

im Wok erhitzen

---

2 EL Currypaste, rot

darin anbraten

---

2 ½ dl Kokosmilch

unter Rühren zugeben

---

Erdnüsse, vorbereitet

2 EL Palmzucker oder brauner Zucker

zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 8 – 10 Min. köcheln lassen

---

Salz

abschmecken

===

Pouletbrustspießchen

aus der Marinade nehmen

---

2 EL Erdnussöl

im Wok erhitzen und die Spießchen darin nacheinander auf beiden Seiten hellbraun braten

---

Spießchen auf einer Platte anrichten und mit der Erdnuss-Sauce servieren

## Hackfleischbällchen "Panang"

500 g gehacktes Rindfleisch	in eine Schüssel geben
1 TL Mehl	
---	
1 Limette	Schale dazureiben, Saft auspressen und beiseite stellen
---	
2 Sch. Toastbrot	würfeln, in eine kleine Schüssel geben
---	
Limettensaft	zugeben, mischen und ca. 15 Min. einweichen
2 EL Fischsauce	
---	
Pfeffer	Hackfleisch würzen
---	
eingeweichtes Brot	zugeben, alles gut mischen und 30 Min. zugedeckt im
ev. 1 – 2 EL Paniermehl	Kühlschrank ruhen lassen
===	
1 rote Peperoni	in feine Streifen schneiden
---	
4 – 5 asiat. Frühlingszwiebelchen	weisse Teile in Scheiben, grüne Teile in 3 cm lange
	Röhrchen schneiden und separat beiseite stellen
---	
Hackfleischmasse	baumnussgrosse Kugeln formen und im Mehl wälzen
2 – 3 EL Mehl	
---	
2 EL Erdnussöl	im Wok erhitzen
---	
	Hackfleischbällchen rundum goldbraun braten und warm
	stellen
---	
weisse Teile der Frühlingszwiebel	im verbleibenden Öl andünsten
Peperonistreifen	
---	
2 – 3 EL rote Curry-Paste oder	beigeben und kurz mitbraten
Panang Curry Paste	
---	
5 dl Kokosnussmilch	ablöschen
---	
4 EL (40g) Erdnüsse, fein gehackt	zugeben und aufkochen
---	
	Hackfleischbällchen dazugeben, kurz köcheln lassen
---	
1 TL Rohrzucker	nach Bedarf abschmecken
ev. Fischsauce	
---	
½ B. Thai-Basilikum	in Streifen schneiden und mit den Frühlingszwiebelröhr-
	chen darüber streuen
---	
	Mit Reisnudeln oder Jasminreis servieren; statt Fleisch-
	bällchen geschn. Rind- oder Pouletfleisch verwenden

## Parfümreis

2 Tassen Jasmin- oder Parfümreis

---

3 Tassen Wasser, kalt  
wenig Salz

unter fließendem kaltem Wasser 3 – 4 Mal gut spülen, abtropfen lassen und in eine Pfanne geben

zugeben, aufkochen, einmal umrühren, zudecken, Reis auf der abgeschalteten Herdplatte während 20 Min. ausquellen lassen, Deckel dabei nie öffnen, mit einer Gabel lockern oder in eingefettete Förmchen geben, andrücken und stürzen

## Ananasreis

1 Portion Parfümreis

====

2 EL Erdnussöl

---

1 Schalotte, fein geh.  
1 Knoblauchzehe, fein geh.  
2 cm Ingwer, fein geh.  
wenig Zimt  
1 Pr. Nelkenpulver  
1 Pr. Kardamompulver  
1 Peperoni, grün, fein gewürfelt  
2 Chilischoten, fein geh.

---

1 Bü Ananas

---

1 dl Hühnerbouillon  
2 EL Fischsauce  
1 TL Palmzucker  
wenig Pfeffer

nach Rezept zubereiten

in einem Wok erhitzen

zugeben, andünsten, bei mittlerer Hitze 5 Min. rührbraten

in kleine Stücke schneiden, zugeben, dem Reis beifügen und erhitzen

beigeben, 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen

## Pfannengerührtes Gemüse

300 g Chinakohl	waschen, entstielen und in 1 cm dicke Streifen schneiden
---	
60 g Weisskohl	entstrunken und in dünne Streifen schneiden
---	
4 Maiskolben	der Länge nach halbieren
---	
ca. 10 Cherrytomaten	waschen
===	
3 – 4 EL Erdnussöl	im Wok erhitzen
---	
3 – 4 Knoblauchzehen, gepresst	zugeben und kurz rühren
---	
Gemüse vorbereitet	zugeben und unter ständigem Rühren 2 Min. braten
60g Blumenkohlröschen	
60 g Brokkoliröschen	
---	
2 EL Sojasauce	zugeben
1 ½ TL Zucker	
---	
1 ½ dl Wasser	hinzufügen und bei starker Hitze einige Minuten unter ständigem Rühren garen, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist
---	
Salz, Pfeffer	abschmecken
---	
60 g Cashewkerne, gehackt	darüber streuen und servieren

## Exotischer Fruchtsalat

100 g Litschis (frisch oder Bü)	Früchte aus der Dose abgiessen und abtropfen lassen; frische Litschis schälen
---	
8 Physalis	trockene Schale nach hinten ziehen, sodass die Beeren frei liegen
---	
2 Kiwis	schälen, in Scheiben schneiden
---	
1 Ananas frisch oder 1 Bü	Blattschopf abschneiden, senkrecht stellen und mit einem scharfen Messer von oben nach unten am Fruchtfleisch entlang die Schale abschneiden
---	
1 Mango, reif	schälen, das Fruchtfleisch von Kern schneiden und würfeln
---	
1 Karambole	waschen, trocknen und in sternförmige Scheiben schneiden
---	
2 Bananen	schälen und in Scheiben schneiden
---	
Früchte (Ausnahme: Kiwi, Physalis)	in eine grosse Schüssel geben
---	
2 EL Palmzucker oder brauner Zucker	in eine Pfanne geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat
1 Limette, Schale 2 EL Zucker	
---	
1 Limette, 1 – 2 EL Saft	zugeben und abschmecken, abkühlen lassen; über das Obst geben und alles gut durchmischen,
---	
Fruchtsalat	dekorativ auf Teller verteilen
---	
Kiwi, Physalis	zum Ausgarnieren