

KAROTTEN-KOKOS SUPPE MIT KORIANDER UND GARNELENSPIEß

KAROTTEN-KOKOS SUPPE MIT KORIANDER UND GARNELENSPIEß

Ein Sommer-Süppchen wie aus dem Bilderbuch. Leicht, frisch und schreit förmlich nach Urlaub. Mit Kokos, Limetten, Zitronengras, Koriander und auf 2 Arten panierten Garnelen alles andere als ein Karotteneintopf.



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Karotten

4 Stangen Staudensellerie

60g Ingwer

2 Stängel Zitronengras

7 EL Limettensaft

400 ml Kokosmilch

1 l leichte Brühe

4 EL Fischsauce

2 EL Süß-scharfe Chilisauce

2 EL indonesische Sojasauce

1 kleines Bund Koriander

8 Riesengarnelen (2 pro Spieß)

250g Kokosfett

100 ml Buttermilch

Mehl zum panieren (ca. 2 Tassen)

2 TL Thaicurry

1 Limette

Zubereitung:

Zuerst bringe ich das Basis-Süppchen zum kochen. Dazu setze ich 1 l leichte Brühe (wenig Brühwürfel / Brühepulver) in einem großen Topf auf. Die Karotten putze ich und schneide sie ungeschält in dicke Scheiben. Direkt in den Topf geben. Der Sellerie wird geschält, zerkleinert und kommt ebenfalls in den Topf. Der Ingwer wird geschält, in dünne Scheiben geschnitten und auch dazu gegeben. Das Zitronengras schneide ich der Länge nach kreuzförmig ein. So bleiben die Stängel am Stück und können später leicht entfernt werden. Alles zusammen ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.



Nach 15 Minuten fische ich das Zitronengras aus dem Topf und püriere den Rest mit dem Stabmixer so lange, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. Dann gebe ich die Kokosmilch dazu und mixe das Ganze kurz nochmal auf.

Mit Limettensaft, Fischsauce, Süß-scharfer Chilisauce und indonesischer Sojasauce würzen und abschmecken.



Deckel drauf und bei leichter Hitze und gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Die Garnelen aus dem Panzer schälen. Abwechselnd in eine Tasse mit Buttermilch tunken und dann im Mehl wenden. Diese Prozedur für die Hälfte der Garnelen 3x wiederholen (Buttermilch-Mehl-Buttermilch-Mehl-Buttermilch-Mehl) und an den Rand schieben. Jetzt kann man wenn man möchte das Currypulver zum Mehl geben und für den Rest der Garnelen die gleiche Prozedur vollziehen. Ich persönlich muss zugeben, dass man das Curry nur wenig schmeckt und es optisch leider nicht ganz so nett aussieht wie „reines Mehl“.



In einer großen Pfanne das Kokosfett schmelzen lassen. Die Garnelen aufspießen und vorsichtig in die Pfanne legen. Nach ungefähr 5-6 Minuten sollte die Panade knusprig sein.



In diesen 5 Minuten die Suppe nochmal aufkochen. Den Koriander fein hacken und wenn die Suppe auf den Teller kommt direkt darüber geben. Die Spieße auf dem Teller anrichten und einen Spritzer Limettensaft auf die Garnelen geben.

Lasst es euch schmecken!

SELBST GEMACHTE BURGER

SELBST GEMACHTE BURGER

Ich mag Burger. Und ab und an habe ich wirklich großen Appetit darauf. Worauf ich allerdings keine Lust habe sind lauwarmer, schlabberiger Salat und durchgeweichte Burgerbrötchen. Deshalb meine Meinung zum Thema Burger: Zuhause is(s)t es doch am schönsten! Außerdem kann man Burger wirklich super zu einem Abend mit Freunden anbieten. Alles an Belag vorbereiten und auf kleinen Tellern anrichten. Jeder kann sich dann seinen Burger ganz nach eigenem Geschmack belegen. Und wer wirklich komplett selbst gemachte Burger zaubern möchte, der findet hier das perfekte Rezept für luftig-fluffige Burger Buns!



ZUTATEN FÜR 4 BURGER:

4 Burgerbrötchen

350g Rinderhackfleisch

1 Ei

2 TL Paprikapulver

Pfeffer & Salz

1 TL Cumin

Öl

4 Scheiben Gouda (nach Möglichkeit quadratisch)

Lolo-Salat

1-2 Tomaten

2 Zwiebeln

4 Gewürzgurken

2 TL Senf

4 TL Ketchup

Für die Burgersauce:

3 EL Mayonaise

1 EL Schmand

1 TL Senf

2 TL Worcestersauce

1 TL Süß-scharfe Asiasauce

1 TL Honig

Pfeffer & Salz

1/2 TL Paprikapulver

Beilagen:

Pommes

Ketchup & Mayonnaise

ZUBEREITUNG:

Wer als Beilage Pommes macht sollte diese gleich zu Beginn in den vorgeheizten Ofen schieben.

Für das Burger-Fleisch schneide ich zuerst eine Zwiebel klein und schmore sie bei niedriger Temperatur mit etwas Öl in der Pfanne an bis die Stücke glasig sind.

In dieser Zeit das Hackfleisch mit Pfeffer, Salz, Paprika und Cumin würzen und mit einem Ei verkneten. Die Zwiebeln kurz abkühlen lassen und zum Hackfleisch geben.

Aus dem Hackfleisch forme ich jetzt die „Bouletten“. Dazu erst einen runden Fleischball formen und diesen dann ganz flach drücken (ca. 1 cm dick). Für jeden Burger eine Boulette (oder nach Geschmack auch mehr) machen.

Edit: mittlerweile nutze ich dafür immer die **Patty Presse*** - damit werden alle Patties gleichmäßig rund, dick und passen ideal auf die Brötchen.

Diese in eine Pfanne mit heißem Öl geben und das Fleisch sobald es in der Pfanne ist erstmal mit dem Pfannenwender platt gedrückt halten. Die Boulette versucht sonst in den ersten Sekunden sich etwas zusammen zu ziehen und das wollen wir vermeiden. Die Temperatur sollte jetzt nicht zu hoch sein (her Stufe 6 von 9).



Die Bouletten von beiden Seiten braten. In dieser Zeit den restlichen Belag für die Burger vorbereiten. Dazu die Salatblätter waschen und trocken schütteln, die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel in Ringe schneiden und auch die Gewürzgurken in dünne Scheiben

schneiden. Beiseite stellen.



Jetzt die Burgersauce mixen. Dafür Mayonnaise und Schmand in eine Tasse oder Schüssel geben und mit Honig, 1 TL Senf, Süß-Scharfer-Asiasauce, Worcestersauce, Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Solange rühren bis eine gleichmäßige Sauce entstanden ist. Abschmecken und bei Bedarf nochmal verfeinern.



Die Burger-Brötchen halbieren und für 1-2 Minuten zum Aufbacken in den Ofen schieben. Auf die Bouletten in der Pfanne jeweils eine Scheibe Käse legen. Die Temperatur nochmals reduzieren (hier Stufe 3 von 9). Je nach Geschmack den Käse nur leicht anschmelzen lassen oder ihn etwas länger in der Pfanne lassen – dann wird er an den Kanten leicht knusprig.



Die Burger-Brötchen aus dem Ofen holen. Die untere Hälfte mit Burgersauce bestreichen.



Auf den Deckel einen guten Klecks Ketchup und knapp 1/2 TL Senf geben. Leicht vermischen. Die Käse-Bouletten auf die untere Hälfte legen, den Deckel mit Gewürzgurkenscheiben und Zwiebelringen belegen.



(linkes Bild: Käse geschmolzen, rechtes Bild: Käse knusprig)

Auf die Bouletten den Salat legen, auf die Gurken und Zwiebeln 1-2 Tomatenscheiben legen.



Jetzt die Tomatenscheiben mit den Daumen festhalten und die restlichen Finger unter den Brötchendeckel schieben. Umdrehen und auf die untere Hälfte setzen. Leicht andrücken. Fertig!

Mit Pommes und Ketchup / Mayonnaise servieren.

DAS ist ein Burger!

ASIATISCHE NUDELPFANNE MIT FLEISCH UND GEMÜSE

ASIATISCHE NUDELPFANNE MIT FLEISCH UND GEMÜSE

Jeder kennt sie – die typische asiatische Nudelpfanne mit Fleisch und Gemüse. Wok-Nudeln, verschiedenes Gemüse, Hühner oder Schweinefleisch dazu. Lecker gewürzt, aber meistens leider viel zu fettig. Dieses Rezept ist also aus der reinen Verzweiflung entstanden eine leckere Alternative zur „Fast-Food-Asia-Pfanne“ zu schaffen und ich behaupte, dass es recht gut gelungen ist.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

160g Woknudeln

300g Schweineschnitzel oder Hähnchenbrustfilets

2 EL Erdnussöl

4 EL Fischsauce

1 EL Austernsauce

1 EL Süß-scharfe-Chilisauce

2 EL Sojasauce

2 Karotten

1 Handvoll getrocknete Mu-err Pilze

1 Handvoll Mangetout

1 Daumen großes Stück Galgant

2 kleine rote Chilischoten

3-4 Frühlingszwiebeln

2 Schalotten (oder eine kleine Zwiebel)

2 Knoblauchzehen

2 rote Paprikaschoten

Zubereitung:

Zuerst lege ich die Woknudeln in eine Schale und übergieße sie mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher. Sie brauchen jetzt ca. 3-4 Minuten bis sie gar sind. Dann gieße ich das Wasser ab und stelle die Nudeln kurz beiseite. Das Gleiche mache ich mit den getrockneten Mu-err Pilzen.

Jetzt schäle ich Schalotten, Galgant und Knoblauch und schneide sie klein. Dann dürfen diese drei Zutaten mit einem Schuss Erdnussöl im Wok (oder in einer großen Pfanne) einen Moment anbraten bis die Schalotten glasig sind. In dieser Zeit schneide ich das Fleisch in Streifen. Diese sollten weder zu dick noch zu dünn sein - Durchmesser ca. 1-2 cm.

Sobald die Schalotten glasig sind kann also das Fleisch mit in den Wok. Ich brate es scharf von allen Seiten an und reduziere dann die Hitze ein wenig.

Als nächstes dürfen die Chilis fein gehackt dazu. Dann werden die Karotten geschält, in Stifte oder Scheiben geschnitten und ebenfalls in den Wok gegeben.

Jetzt würze ich alles mit Austernsauce, Fischsauce, süß-scharfer Chilisauce und Sojasauce und lasse es kurz köcheln.

In dieser Zeit schneide ich die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Die Paprika in Würfel und die Mangetout in Rauten. Die Mu-err Pilze werden grob gehackt. Alle vier können kurz mit im Wok geschwenkt werden. Dann schmecke ich die Sauce ab. Wenn sie zu intensiv ist kann ein Schluck Wasser dazu. Auf keinen Fall mit Fischsauce oder Sojasauce verflüssigen, sonst wird es zu salzig. Wer es schärfer mag kann etwas Sambal-Olek, getrocknete Chilis oder andere scharfe Saucen dazugeben. Achtung - zwischendurch immer abschmecken und ruhig die Schärfe kurz etwas ziehen lassen!

Wenn dann alles im Wok ist können zu guter Letzt auch die Nudeln dazu. Alles schön durchmengen und dafür sorgen, dass die Nudeln rundherum etwas Sauce abbekommen.

Noch einmal abschmecken - Fertig!