

CURRY-ZITRONENGRAS SUPPE MIT HÄHNCHEN

CURRY-ZITRONENGRAS SUPPE MIT HÄHNCHEN

Ob es nun die beste Idee ist ausgerechnet eine Suppe für mein Event zu kochen ist fraglich, Suppen zu fotografieren ist definitiv nicht meine Königsdisziplin. Aber dieses Rezept klingt schon interessant, vor allem weil es so einfach ist... und auch ein Süppchen hat das Recht auf ein Foto. Nämlich - Jawohl! Das Rezept ist, wie schon der Ofen-Kabeljau mit der Chili-Vinaigrette, aus dem Kochbuch von Nelson Müller, Meine Rezepte für Body and Soul - diesem Buch fehlen wirklich viele Fotos. Lecker ist sie auf jeden Fall geworden, das Rezept selbst ist für die Suppe ohne Hähnchen, Nelson schlägt aber als „Gourmet Tip“ verschiedene Einlagen vor, darunter auch Geflügel. Passend zur Suppe habe ich noch Erdnussbutter-Brötchen gebacken.



Zutaten für 2 Personen:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Zitronengras

1 Frühlingszwiebel (habe ich weggelassen)

1 daumengroßes Stück Ingwer (hatte ich nicht, bei mir Galgant)

Erdnussöl

1 EL brauner Zucker

1 EL gelbe Thai-Currypaste

1 TL Tamarindenpaste

500 ml Geflügelfond (im Original 300 ml)

400 ml Kokosmilch (im Original 300 ml)

3 EL Sojasauce

2 Limettenblätter (im Original 1 Limettenblatt)

Optional:

1 Hähnchenbrustfilet

2-3 EL Limettensaft

etwas Thai-Basilikum

Zubereitung:

Ich schäle die Schalotte, den Knoblauch und den Galgant und schneide alles in dünne Scheiben. Da muss man nicht zu penibel sein, das wird später alles durch ein Sieb passiert. Wer eine Frühlingszwiebel verwendet schneidet die gleich mit in Ringe. Das Zitronengras zerstoße ich mit dem Fleischklopfer.

Dann schwitze ich die Schalotte mit dem Knoblauch im Erdnussöl an und gebe den Zucker dazu. Bei niedriger Hitze (hier Stufe 3 von 9) umrühren und Zitronengras, Galgant und ggf. die Frühlingszwiebel dazu geben. Currypaste und Tamarindenpaste zufügen und alles zusammen kurz andünsten damit die Gewürze ihre Aromen entfalten können. Mit 1 EL Currypaste wird die Suppe übrigens recht scharf, was ich persönlich ja sehr gerne mag – wer aber nicht ganz so scharf isst sollte etwas weniger Paste nehmen, Bessere Hälfte fand es gerade so noch ok.

Die Gewürze mit Geflügelfond und Kokosmilch ablöschen. Die Hitze wieder erhöhen und das Ganze kurz aufkochen lassen. Mit Sojasauce und einer Prise Salz würzen und die Limettenblätter dazu geben. Ich lege jetzt das Hähnchenbrustfilet am Stück in die köchelnde Suppe.



Die Suppe etwas einkochen lassen, die vorgeschlagenen „auf 2/3“ erscheinen mir aber etwas viel. Ich lasse das Süppchen einfach 15 Minuten mit schräg aufgelegtem Deckel köcheln.

Das Hähnchenbrustfilet aus dem Topf nehmen und beiseite legen. Die Suppe nach und nach durch ein Sieb passieren. Die Gewürze können weg. Wenn die komplette Suppe gesiebt wurde kommt sie zurück in den Topf.



Das Hähnchenbrustfilet schneide ich in kleine Stücken – Vorsicht heiß!



Dann gebe ich das Hähnchen zurück in die Suppe. Die wird nochmal abgeschmeckt und mit etwas Limettensaft verfeinert. So kann sie serviert werden.

Ich gebe in jedes Schüsselchen noch 3-4 Blätter Thai-Basilikum, Nelson schlägt auch Koriander vor. Dazu gibt es bei mir etwas Brot / Erdnussbutter-Brötchen.

So schlecht ist das Foto am Ende gar nicht geworden (finde ich zumindest).



Lasst es euch schmecken!



FARFALLE MIT THAI-PESTO UND KÜRBISKERNEN

FARFALLE MIT THAI-PESTO UND KÜRBISKERNEN

Ein Blick in unser winzig-kleines Tiefkühlfach... Zitronengras... Limettenblätter... kleine rote Chilis... TK-Spinat... Galgant... Eiswürfel... kleine Tupperdose... Moment! Kleine Tupperdose? Was ist denn da drin? Ich glaub's nicht! Mein Thai-Pesto! Das habe ich wohl aktiv verdrängt. Ob das noch gut schmeckt? Da hilft wohl nur Probieren. Also gab es kurzerhand Farfalle mit Thai-Pesto, frischen Tomaten und gerösteten Kürbiskernen. Ich sage nur soviel: es war noch sehr gut!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

200g Farfalle

3 Tomaten

1 Hand voll Kürbiskerne

Für das Pesto:

1 Hand voll Cashewkerne

100g Parmesankäse

1 großes Bund Thai-Basilikum

1 Bund Koriander

3 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 große, saftige Zitrone

60 ml Erdnussöl

3 kleine rote Chilischoten

Salz

2 EL Zitronenöl

ZUBEREITUNG:

200g Thai-Pesto auftauen oder: „Ich gebe das Thai-Basilikum ohne Stiele und den Koriander mit Stielen in einen großen Mixer. Dazu kommen die grob zerteilten Frühlingszwiebeln, der Parmesankäse, die klein geschnittenen Chilis, die Cashewkerne und die geschälten Knoblauchzehen.

Wenn soweit alles vorbereitet ist gebe ich das Erdnussöl und das Zitronenöl dazu. Dann mixe ich alles auf höchster Stufe zu einem glatten Pesto. Einmal vorsichtig abschmecken damit man sieht was fehlt.

Für die Säure gebe ich erst den Saft aus der halben Zitrone dazu – kurz durch mixen – das reicht aber nicht, also wird die andere Hälfte auch noch ausgepresst. Dann würze ich das Pesto mit Salz“.

Ich habe jetzt nicht viel anderes gemacht als die Farfalle nach Packungsanleitung in Salzwasser gar zu kochen und mit dem Pesto zu mixen. Die Tomaten habe ich geviertelt und die Viertel in dünne Scheiben geschnitten. Die Kürbiskerne habe ich ohne zusätzliches Öl in einer kleinen Pfanne geröstet. Wenn die Kerne versuchen aus der Pfanne zu springen sind sie fertig.

Die dünnen Tomatenscheiben sind auf den heißen Nudeln ganz schnell warm (die Tomaten sollten vorher nicht direkt aus dem Kühlschrank gekommen sein). Darüber gebe ich die gerösteten Kürbiskerne. Falls man etwas Basilikum zur Hand hat kann man die Pasta damit wunderbar garnieren.

Sofort anrichten und genießen!

P.S: sowohl die leichte Schärfe als auch der Geschmack vom Thai-Basilikum und Koriander sind im Pesto wunderbar erhalten geblieben.



HÖRNCHENNUDELN MIT THAI-PESTO UND LACHS

HÖRNCHENNUDELN MIT THAI-PESTO UND LACHS

Ich wollte heute nicht einkaufen gehen, so kurz vor dem Urlaub möchte ich lieber die Vorräte im Kühlschrank aufbrauchen. Ein kurzer Blick ins Gemüsefach sagt mir, dass ich im Einkaufswahn im Asia-Markt mal wieder alles eingepackt habe was nicht niet und nagelfest war. Ist aber halb so schlimm – da lässt sich doch was draus machen! Nur was? Ich hab's – Kräuter-Pesto! Die Cashewkerne sind schließlich auch offen und der Parmesan will auch langsam verwertet werden. Dazu schnell ein Lachsfilet aus der Tiefkühltruhe gefischt und los geht's.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Lachsfilets

1 Hand voll Cashewkerne

250 g kleine Hörnchennudeln

Erdnussöl

Salz

Für das Pesto:

2 Hand voll Cashewkerne

150g Parmesankäse

1 großes Bund Thai-Basilikum

1 Bund Koriander

4 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 große, saftige Zitrone

80 ml Erdnussöl

4 kleine rote Chilischoten

Salz

2 EL Zitronenöl

ZUBEREITUNG:

Das Pesto ist super pflegeleicht. Ich gebe das Thai-Basilikum ohne Stiele und den Koriander mit Stielen in einen großen Mixer*. Dazu kommen die grob zerteilten Frühlingszwiebeln, der Parmesankäse, die klein geschnittenen Chilis, die Cashewkerne und die geschälten Knoblauchzehen.

Wenn soweit alles vorbereitet ist gebe ich das Erdnussöl und das Zitronenöl dazu. Dann mixe ich alles auf höchster Stufe zu einem glatten Pesto. Einmal vorsichtig abschmecken damit man sieht was fehlt.

Für die Säure gebe ich erst den Saft aus der halben Zitrone dazu – kurz durchmischen – das reicht aber nicht, also wird die andere Hälfte auch noch ausgepresst. Dann würze ich das Pesto mit Salz. Wieder abschmecken – so habe ich mir das vorgestellt. Das Pesto hat eine ganz andere Würze als „normales Kräuterpesto“.

Jetzt koche ich die Nudeln in Salzwasser bis sie gar sind. In dieser Zeit würfel ich den Lachs in große Stücke und würze ihn mit Salz. Dann brate ich den Lachs und die verbliebene Hand voll Cashewkerne in etwas Erdnussöl an bis die Kerne gold-braun sind, der Lachs aber noch schön glasig ist.

Dann gieße ich die Nudeln ab und mixe das Pesto unter. Die Pasta samt Pesto kommt zuerst nochmal kurz in den Nudeltopf und wird erwärmt, dann kommt der warme Mix auf den Teller und darüber gebe ich die Lachswürfel und die Cashewkerne. Noch 1-2 Blättchen Thai-Basilikum für die Optik.

Lasst es euch schmecken!

PH? BÒ UND VIETNAMEISISCHE FRÜHLINGSRÖLLCHEN

PH? BÒ UND VIETNAMEISISCHE FRÜHLINGSRÖLLCHEN

Ph? Bò ist eine typische vietnamesische Suppe mit Rindfleisch. Bei den Zutaten variieren alle Rezepte ein wenig – hier ist meine Version mit Shitake, Rindfleisch, Reismudeln, Bohnen, Mangetout, Ingwer, Koriander, Thai-Basilikum und Chilis. Dazu gab es ein paar vietnamesische Frühlingröllchen. Hier habe ich mich für eine vegetarische Variante entschieden weil ja in der Suppe schon Fleisch war.



Zutaten für die Ph? Bò (2 Personen):

1 L Rinderbouillon

1 schwarze Kardamonkapsel

4 EL Fischsauce

4 cm Ingwer

2-3 Frühlingzwiebeln

6-7 getrocknete Shitake

1 kleine Hand voll Bohnen
1 kleine Hand voll Mangetout
3 kleine rote Chilischoten
2 Anissterne
3 Pimentkörner
1/2 Zimtstange
2 Limetten
120g spaghettiartige Reismudeln
1 kleine Karotte
150g Rindersteak (hier vom Jungbullen aus der Keule)
1 kleines Bund Thai-Basilikum
1 kleines Bund Koriander

Zutaten für 6 Frühlingsröllchen:

6 Blätter Reispapier
250g Kokosfett
30g spaghettiartige Reismudeln
1 Karotte
6 Mangetout
1 Frühlingszwiebel
2 braune Champignons
1 kleine rote Chilischote

Zubereitung:

Da die Kochzeit für die Suppe an sich später eher kurz ist und auch die Frühlingsröllchen recht flott frittiert sind gilt hier das Motto: Timing ist alles!

Im ersten Schritt koche ich die Reismudeln in Salzwasser bis sie gar sind und schreke sie dann wie auf der Packungsbeilage beschrieben mit kaltem Wasser ab. Hier ist es empfehlenswert den Kopf

zum Denken zu benutzen (!), auf der Packung stand nur: „Die Nudeln 3 Minuten in Wasser kochen“... hab ich also spontan so gemacht - ohne Salz - und die Nudeln sind natürlich hart geblieben... Na ja - hiermit warne ich euch vor ☹

Jetzt schneide ich den Ingwer in sehr feine Würfel und gebe ihn zusammen mit der Fischsauce, den getrockneten Shitake, Pimentkörnern, Anissternen, der Kardamonkapsel, der geachtelten Limette und der halben Zimtstange in die Rinderbouillon und lasse dort alles zusammen 15 Minuten köcheln.

Während die Suppe köchelt schneide ich die Bohnen und Mangetout in kleine Rauten, die Frühlingszwiebeln und Chilis in Ringe und die Karotten (mit Hilfe meiner neuen Mandoline) in Stifte.

Das Steak wird in dünne Streifen geschnitten und die Kräuter hacke ich schonmal fein.

Einen Teil des Gemüses und die klein geschnittenen Champignons werden jetzt in einem kleinen Schälchen mit einer Hand voll Reismudeln gemischt. Dann halte ich die Reispapierblätter nacheinander unter fließend kaltes Wasser und lege jeweils etwas Gemüse darauf. Einmal unten umschlagen, die Seiten einschlagen und fest aufrollen. Aufpassen, dass sich die Reisblätter nicht berühren. Ich habe das zu Anfang nicht ganz ernst genommen als ich es das erste Mal gelesen habe - aber sobald die Reispapierpäckchen die Möglichkeit haben aneinander festzukleben werden sie es tun!

Während ich die 6 Frühlingsrollen aufrolle lasse ich schonmal in einer großen Pfanne das Kokosfett schmelzen.

Kurzer Sprung in Richtung Suppentopf:

Jetzt gieße ich die Suppe durch ein Sieb um die „nicht essbaren“ Bestandteile raus zu holen. Ein wenig von den Ingwer Würfelchen und natürlich alle Shitake gebe ich aber anschließend trotzdem wieder in die Suppe.

Jetzt lege ich die Frühlingsrollen vorsichtig in die große Pfanne. Aufpassen - es spritzt! Die Hitze reduziere ich auf Stufe 6 von 9. Das reicht auch wunderbar aus. Weiterhin aufpassen, dass die Röllchen nicht kuscheln - die pappen sofort aneinander fest. Wenn die Frühlingsrollen leicht gold-gelb werden wende ich sie und lasse sie von der anderen Seite noch kurz ausbacken. Auch hier wieder achtung: nach glod-gelb kommt gold-braun und danach kommt ein großes Loch. Ist mir nicht diesmal passiert, aber früher schonmal... nicht dass es nachher heißt ich hätte euch nicht gewarnt.

Wenn die Röllchen in den letzten Zügen sind gebe ich das restliche Gemüse und die Reismudeln in die Suppe. 2 Minuten köcheln lassen. Wenn alles soweit ist kommt das Rindfleisch in die Suppe. Die dünnen Fleischstreifen werden sofort gar. Jetzt wird direkt angerichtet und erst beim Anrichten kommen der fein gehackte Koriander und das Thai-Basilikum in die Suppe. Serviert wird zusammen mit zwei Frühlingsröllchen. Gegessen wird - sofort!

Probiert es aus!



GAI-GUNG PAD BAI GRAPRAU

GAI-GUNG PAD BAI GRAPRAU

Eine leckere thailändische Wokpfanne mit Garnelen, Thai-Basilikum, Chili, Cashewkernen, Pilzen und Paprika. Dazu ein, im Ofen gegrilltes, Hühnerbrustfilet das mit Thaicurry und Tamarindenpaste gewürzt ist. Ich mag die Thai-Küche und Gerichte wie dieses sind einfach schnell und leicht gemacht.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

200g große Garnelen

1 rote Paprika

1 Hand voll Cashewkerne

1 Bund Thai-Basilikum

1 kleines Bund Koriander

1 große Hand voll getrocknete Tungkow Pilze

1 Stängel Zitronengras

5 EL Fischsauce

3 EL Austernsauce

100 ml Gemüsefond

2 kleine rote Chilischoten

1 daumengroßes Stück Galgant

Erdnussöl

100 ml Kokosmilch

2 Hähnchenbrustfilets mit Haut

4 TL Thai-Curry

2 EL Tamarindenpaste

Salz

120g Jasmin Reis

ZUBEREITUNG:

Am längsten brauchen die Hähnchenbrustfilets, also fange ich hiermit an. Ich würze die Haut mit etwas Salz und etwas mehr Thai-Curry. Die „Fleischseite“ reibe ich großzügig mit Tamarindenpaste ein. So werden die Hähnchenbrustfilets mit der Haut nach unten in einer kleinen Pfanne mit etwas Erdnussöl angebraten. Nach 1-2 Minuten nehme ich beide Filets aus der Pfanne und lege sie mit der Haut nach oben bei 160°C auf einem Rost (auf mittlerer Schiene) in den Backofen. Dort bleiben sie knapp 20 Minuten.

In dieser Zeit setze ich Salzwasser für den Reis auf und koche ihn gar.

Die Tungkow Pilze gebe ich in ein Schüsselchen und fülle dieses mit kochendem Wasser (aus dem Wasserkocher) auf. Die Pilze brauchen knapp 10-12 Minuten zum Ziehen.

Weiter geht es zur Wok-Pfanne. Ich röste die Cashewkerne im Wok an bis sie gold-braun werden. Dann kommen der fein gehackte Galgant, die in feine Ringe geschnittene Chili und die Garnelen dazu und alles wird einmal ordentlich durchgeschwenkt. Jetzt schneide ich die Paprika in Würfel und gebe sie mit in den Wok. Dann würze ich das Ganze mit Fischsauce, Austernsauce, Gemüsefond und dem der Länge nach aufgeschnittenen Zitronengras-Stängel. Die Tungkow Pilze abgießen, die Flüssigkeit dabei ruhig etwas ausdrücken und alles zusammen im Wok kurz aufkochen lassen.

Den Reis umrühren damit er schön luftig wird und ab und an einen Blick auf das Hähnchen werfen.

Kurz vor Ende kommt das fein gehackte Thai-Basilikum dazu. Mit Kokosmilch aufgießen, gut umrühren, kurz aufkochen und abschmecken. Bei Bedarf mit Fischsauce oder Austernsauce nachwürzen. Direkt vor dem Anrichten fein gehackten Koriander darüber geben.

Jetzt nehme ich das Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen und schneide es in Streifen. Diese richte ich mit Reis und dem Garnelen-Gemüse-Mix aus dem Wok an.

Probiert es aus!

GEBRATENES RINDFLEISCH MIT CHILI UND THAIBASILIKUM

Gebratenes Rindfleisch mit Chili und Thaibasilikum

Ein kleiner Ausflug in die asiatische Küche mit leckerem Rindfleisch mit Chili und Thaibasilikum, viel frischem Gemüse und luftig lockerem Reis auf dem Teller!



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

400g Rinderhüftsteak

1 EL Erdnussöl

1 rote Paprika

4-5 Frühlingszwiebeln

4 Knoblauchzehen

1-2 Handvoll grüne Bohnen (hier Bobby Bohnen)

1 ca. daumengroßes Stück Ingwer

1 handvoll Thaibasilikum

1 Zweig frische Minze

1 kleine rote Chilischote

4-6 EL Fischsauce

4 EL Austernsauce

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL brauner Zucker

1 Schuss Limettensaft

Salz

250g Jasminreis

ZUBEREITUNG:

Direkt zum Anfang das Salzwasser für den Reis aufsetzen. Sobald es kocht den Reis dazugeben und gar kochen.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch und den Ingwer schälen, kleinschneiden und mit dem Erdnussöl im Wok anbraten.

Das Rindfleisch in Streifen schneiden (nicht zu dünn) und ebenfalls in den Wok geben. Alles rundherum bei hoher Hitze anbraten. Die Chili in Scheiben schneiden und dazugeben. Mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Die Fischsauce, den Limettensaft und die Austernsauce unterrühren.

Die Bohnen halbieren und die Enden abschneiden. Ab damit in den Wok. Die Paprika kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Zum Ende hin das klein gezupfte Thaibasilikum und die Minze unterheben. Abschmecken und bei Bedarf noch mit Pfeffer, Salz oder Fischsauce würzen.

Mit dem Reis zusammen anrichten - Fertig!