

Sinnliche Gourmetküche - Kochschule & Catering-Service in Bio-Qualität
Thomas Fruhen • Schlotteräxtweg 12 • 76571 Gaggenau • Tel. 07225 - 988472 - mobil: 015231711692
fruhens@mail.de • www.sinnliche-gourmetkueche.de



Kochschule „Best of Asia“



Chapati-Fladen

250 g Dinkelmehl 1050 (oder eine andere Mehlmischung), ca. 140 g lauwarmes Wasser, 1 TL Salz, Ghee (geklärte Butter), oder ein anderes Öl zum Bestreichen der fertigen Chapatis

Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Wasser zugeben und zu einem glatten, weichen Teig kneten. Den Teig in eine Folie einwickeln und mehrere Stunden ruhen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank)

Den Teig zu einer Rolle formen und gleichgroße Stücke schneiden. Fladen dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei ständig wenden. Der Teig beginnt dabei Blasen zu werfen.

Die Chapati auf einen Teller legen und gleich mit Ghee einstreichen, nach Belieben mit Salz bestreuen.





Orangen-Karottensuppe

- 4 Personen -

5 Karotten, Saft von 3 Orangen, 1 Süßkartoffel, 2 EL Ghee, 1 TL Senfsamen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, 1 Chili, je $\frac{1}{2}$ TL Cumin-, Fenchel- und Koriandersamen oder 1,5 TL Ayurvedagewürz, 1 TL Majoran, ca. 1,25 l Wasser, $\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühepulver nach Bedarf, 5 Kardamomkapseln, Salz, 100 g Kokosmilch, Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone, ein paar getrocknete Physalis, Kresse für die Deko

Zubereitung



Karotten und Süßkartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden, Ingwer schälen, eventuell mit dem frischen Kurkuma, in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft einlegen, Chili klein würfeln, Orangen auspressen, Senfsamen zerstoßen, die Gewürze Koriander, Fenchel, Cumin und Majoran mischen.

Ghee in einem Topf erwärmen, Chili, Ingwer und frisches Kurkuma, Karotten und Süßkartoffeln dazu geben und mit anrösten, salzen, Gewürze hinzu fügen anrösten, mit Orangensaft ablöschen, etwas einkochen lassen (karamellisieren). Wasser, Gemüsebrühepulver, Kardamomkapseln, Kokosmilch dazu gießen und ca. 30 min leicht köcheln lassen. Die Kardamomkapseln entnehmen und die Suppe pürieren, mit Salz abschmecken, in Schalen anrichten, mit Kresse und den Physalisstückchen dekorieren.



Gado-Gado

- für 4 Personen -

120 g Erdnussbutter, 2 Knoblauchzehen, Saft von 2 Limetten, 1 EL Sojasoße, 2 Stück Sardellen, (1 EL Tamarinde, wenn zur Hand), 1 TL Palmzucker, 1 EL Olivenöl, 1 Chili $\frac{1}{2}$ Chinakohl, 120 g junge Spinatblätter, $\frac{1}{4}$ Rotkohl, 1 Salatgurke, 4 Tomaten, 1 Karotte, 2 hartgekochte Eier, 2 vorgekochte Kartoffeln, 200 g Tofu, Salz Pfeffer, Kokosfett



Zubereitung:



Knoblauch zerdrücken und mindestens 10 min in Salz marinieren, Chili klein schneiden. Tofu würfeln und in einer Wok-Pfanne in Kokosfett anbraten.

2 Eier hart kochen (9 min im Dampfgarer), danach vierteln, 2 Kartoffeln im Dampfgarer in 20 min kochen, danach pellen und in Scheiben schneiden, Tomaten in Stücke schneiden, Gurke in Scheiben, Rotkohl hobeln etwas salzen, Chinakohl in Streifen schneiden.

In den Mixer der Küchenmaschine Erdnussbutter, Limettensaft, Knoblauch, Sojasoße, Sardellen, Tamarinde, Palmzucker, Olivenöl und Chili geben, alles vermischen und in einer großen Salatschüssel verteilen, auch am Rand. Die Zutaten für den Salat in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen.





Hähnchenkeulen

- für 4 Personen -

4 Stück Hähnchenkeulen, Paprikapulver geräuchert, Balispice (von Culinarico), Salz, Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenschlegel entbeinen, dabei am Knochen mit einem scharfen Messer beginnen das Fleisch abzuschneiden. Das Paprikapulver mit dem Balispice mischen und auf dem Hähnchen verteilen, leicht salzen.

Eine Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe erwärmen, das Fleisch zuerst auf der Hautseite 10 min anbraten, danach ca. 5 min auf der Fleischseite braten, danach kann das Fleisch noch etwas in Pfanne ruhen. Das Fleisch in Streifen schneiden und servieren.





Fisch Curry

- 4 Personen -

5 Curryblätter, 2 Chili, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Senfsamen, $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, 1 TL Bockshornkleesamen, 3 rote Zwiebeln, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2 Zitronengrasstangen, Saft einer Zitrone, 1 Dose Kokosmilch, 120 g Spinatblätter, Schalenabrieb einer Zitrone, 4 Tomaten, 400 g Fischfilet (auch als Mischung mit Garnelen), 4 Kartoffeln vfk, Ghee, Salz Pfeffer



Zubereitung

Von den Zitronengrasstangen die Enden abschneiden halbieren, Knoblauch schälen, zerdrücken und mindestens 10 min in Salz einlegen, Chilis in Ringe, Zwiebeln in Scheiben schneiden, Ingwer fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten würfeln, Kartoffeln schälen und vierteln. Eier und Kartoffeln im Dampfgarer, Eier in 9 min und Kartoffeln in 20 min garen.

Eine Wok Pfanne mit Ghee erwärmen, Curryblätter, Senfsamen, Chili und zum Schluss den Knobi darin rösten. Die Hälfte der Mischung (Temper) beiseite stellen, danach die Zwiebeln anrösten, den Ingwer, Kurkuma und Bockshornkleesamen, alles salzen, mit Kokosmilch ablöschen, Schalenabrieb der Zitrone, Zitronengrasstangen und Spinatblätter dazu geben, kurz aufkochen und in eine Auflaufform leeren.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

In die Auflaufform die Tomaten und mundgerechte Stücke vom Fisch verteilen, etwas salzen.

Die fertigen Salzkartoffeln mit Salz, Muskat und Ghee stampfen, in einen Spritzbeutel geben und auf den Fisch aufspritzen.

Die Auflaufform im Backofen in 40 min garen. Danach den Rest vom Temper auf den Kartoffeln verteilen und servieren.





Obst mit Granatapfel-Dattel-Creme

- für 4 Personen -

ca. 400 g Obst wie Beeren, Orangen, Papaya, Bananen, Mango...

1 Granatapfel, 2 Datteln, etwas Kokosöl oder Mus, Zimt, Vanille, 2 EL Kokosraspeln, 2 EL Kakaonips



Zubereitung

Obst zu Obstsalat würfeln und mischen.

Granatapfel rollen damit sich die Kerne innen von der Schale lösen, Granatapfel halbieren und in einem hohen Topf die Kerne heraus drücken. Datteln entkernen, Kokosöl erwärmen.

Granatapfel, Datteln, Zimt und Vanille in einem Blender pürieren, über den Obstsalat verteilen und mit Kokosraspeln, Kokosöl, und Kakaonips garnieren.

