



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



Kochschule „Best of Asia“



Ghee (gesprochen Ghie), Butterreinfett (geklärte Butter)

Menge nach Wunsch, z.B. 2 Stück ungesalzene Süßrahmbutter (Bio)

Zubereitung

Butter in einem Topf langsam zum Sieden bringen. Die Butter stetig mit einem Löffel rühren, so dass die zu Boden fallenden Milcheiweißteilchen nicht anbrennen können. Die Butter sollte nur leicht sieden. Wasserdampf steigt hoch. Wenn man einen Glasdeckel auf den Topf setzt und er schnell beschlägt, ist noch gut Wasser in der Butter das weiter verdampfen muss. Sobald die Butter so klar ist, dass man auf den Boden sehen kann und am Boden die ausgeflockten Milcheiweißteilchen zu sehen sind, ist sie fertig. Das Butterfett durch ein Handtuch gießen, es bleibt eine klare, gelbliche Flüssigkeit zurück. Das Butterfett ist ohne Kühlung lange haltbar.





Miso-Suppe mit Reis und Gemüse (Japan)

- für 4 Personen -

5 g Wakame-Algen, 1,5 l leichte Gemüsebrühe, 3 EL Misopaste, 200 g Seidentofu
1 Brokkoli, 1 Karotte, 1 daumengroßes Stück Ingwer, Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone.



Zubereitung

Wakame-Algen in heißem Wasser einweichen, sodass sie wieder geschmeidig sind. Das Wasser abgießen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Wasser mit Gemüsebrühepulver, ca. 1 EL, kurz aufkochen. Wasser nicht mehr kochen, Misopaste darin auflösen, salzen.

Brokkoli in Röschen, Karotte in feine Stifte schneiden, im Dampfgarer in 4-5 min garen.

Tofu in Würfel schneiden. Ingwer fein schneiden und mit Zitronensaft anfeuchten.

Ingwer, Tofu, Wakame und Gemüse zur Brühe geben und etwas ziehen lassen.

Fertig gekochten Reis in die Suppenschalen verteilen, mit Miso-Suppe aufgießen und servieren.



Gelbe Erbsenbratlinge mit Erdnuss-Soße (Birma/Thailand)

- 4 Personen -

200 g gelbe Erbsen (nicht Linsen) über Nacht eingeweicht, 2 Zwiebeln, 1 Chili, 1 BD. Petersilie, 1 EL Speisestärke wie Maisstärke (Eigelb oder Semmelbrösel können auch benutzt werden), Gewürzmischung Thai-Spice, Pfeffer, Salz, Kokosfett

Pikante Soße zum Dippen

2 Knoblauchzehen, 1 Daumengroßes Stück Ingwer, 2 EL Tomatensoße, 1 EL Honig, 2 EL Sojasoße, etwas Chiliöl



Zubereitung

Eingeweichte Erbsen spülen, mit der Gewürzmischung, Maisstärke, Salz und Pfeffer würzen und grob pürieren.

Petersilie, Zwiebeln und Chili fein separat schneiden. Zwiebel und Chili in einer Pfanne mit Kokosfett anrösten. Zwiebelmischung und Petersilie zu den Erbsen geben.

Einen flachen Taler zur Probe formen, diesen in Fett ausbacken, abschmecken, ev. nachwürzen, den restlichen Teig zu Talern formen und langsam goldbraun ausbacken.

Wer mag kann die Taler mit einem Ei und/oder Semmelbrösel vermischen.

Dipp: Knoblauch fein hacken, mit Salz min. 15 min marinieren. Ingwer schälen und fein raspeln. Alle Dipp-Zutaten miteinander verrühren und eventuell mit Salz abschmecken.





Vietnamesische Frühlingsrollen mit Nuoc Cham-Soße

- für 4 Personen -

1 Packung rundes Reispapier, 50 g dünne Reismudeln, 6 Shiitakepilze (oder Kräuterseitlinge), 15 g getrocknete Mu-Err-Pilze (oder ähnliche Pilze), 1 Karotte, 100 g Kürbis, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasoße, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Ghee

Dipp: 2 EL brauner Zucker, 2 EL heißes Wasser, Zitronensaft, 2 EL Sojasoße, 1 EL Apfelmarmelade, 1 Chili, 1 EL Ingwer, 1 EL Erdnüsse



Zubereitung

Reismudeln nach Verpackungsbeilage kurz kochen, abkühlen und in 2 cm Stücke schneiden. Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Ghee anbraten, salzen.

Mu-Err-Pilze in kochendem Wasser einweichen, wenn sie weich sind in kleine Stücke schneiden.

Karotte in feine Stifte, Zwiebel fein schneiden. Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden.

Karotte und Kürbiswürfel im Dampfgarer 5 min garen.

In einer Pfanne Ghee erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten (ca. 3 min), fertigen Kürbis und Karotte dazu geben, salzen, pfeffern. Pfanne vom Herd nehmen, und die restlichen Zutaten unterheben (Pilze, Nudeln, Kastanien), das ganze abschmecken, das Ei unterheben.

Für den Soßen-Dip:

Den Zucker mit dem Wasser verrühren, so dass sich der Zucker auflöst. Chili und Ingwer sehr fein schneiden. Ingwer mit Zitronensaft beträufeln. Erdnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Nun alle Zutaten für die Soße verrühren, fertig.



Reispapier in ganz kurz in warmes Wasser tauchen, auf den Küchentisch legen, einen EL von der Füllung unterhalb der Mitte auf das Reispapier legen, Füllung einrollen und die Seiten einschlagen.

In einer Pfanne Kokosöl oder Ghee erhitzen und die Frühlingsrollen darin goldbraun ausbacken. Frühlingsrolle mit der Soße servieren.





Masaman Curry Paste (Thailand)

5 Stangen Zitronengras, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Salz, 2 rote Chili ohne Kerne, je 1 TL Pfefferkörner, Galgant gemahlen, Zimt, Kardamom gemahlen, 1 TL Ayurveda-Gewürzmischung (Cumin, Koriandersamen, Fenchel), 1 EL Tamarindesoße (kann auch durch Zitronensaft ersetzt werden), Salz

Zubereitung

Zitronengrasstangen halbieren, den inneren Kern herausholen (dieser wird gebraucht), Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden, Knoblauch schälen, zerdrücken und leicht salzen, Chili in Stücke schneiden. Eine Wok Pfanne erwärmen, Pfefferkörner, Cumin, Fenchel, und Koriander darin erwärmen, im Mörser mit Galgant, Zimt und Salz mörsern, so dass ein feines Pulver entsteht.

Etwas Kokosfett in die Wok Pfanne geben und Zwiebel, Zitronengras, Chili und Knoblauch darin anschwitzen, danach zu den anderen Gewürzen im Mörser geben und zu einem Brei zermahlen. Diese Gewürzsoße ist die Basis für das gleichnamige Curry.



Masaman Curry (Thailand)

- 4 Personen -

1 Stange Zimt oder Zimtblüten, 5 Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 400 ml Kokosmilch, 2 EL geröstete Erdnüsse, Rohrzucker, Sojasoße, Salz, Kokosfett

Zubereitung

Zimtstange zerstoßen oder Zimtblüten leicht anrösten (ohne Fett), Kartoffeln schälen und vierteln (in Wasser legen), Zwiebeln fein würfeln. In einem Kochtopf die Zwiebeln mit Salz in Kokosfett anrösten (ca. 4 min), Zimt, Erdnüsse, Masaman Paste, Zucker nach und nach dazugeben, immer wieder rühren und weiter anrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Kartoffeln dazu geben und ca. 25 min kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.



Chapati-Fladen (Asien)

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.



Linsen-Dhal mit Beluga-Linsen (Indien)

- für 4 Personen -

250 g Beluga-Linsen, 1 EL Ghee, 1 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin), 1 Zwiebel fein gehackt, 1 rote Chili fein gewürfelt, 1 TL Ingwerwurzel fein gehackt, Salz, 2 TL Garam Masala, 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen

400 ml Pizzatomen, 400 ml Kokosmilch, Schalenabrieb und Saft einer Zitrone.

Zubereitung

Linsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit dem Einweichwasser ca. 15 min. weich kochen. Ghee in einem Topf erwärmen, zuerst Kreuzkümmel kurz anrösten, dann Zwiebel glasig dünsten, Ingwer und Chili hinzufügen und anrösten, 1 TL Salz, sowie Garam Masala und Bockshornkleesamen zufügen, kurz anrösten. Den Topf vom Herd nehmen, mit den Pizzatomen und der Kokosmilch ablöschen. Die Schale der Zitrone fein reiben und zugeben, mit Zitronensaft und Salz abschmecken, die Linsen hinzufügen und etwas ziehen lassen.



Mango-Lassi (Joghurtgetränk)

für ein Glas

40 g Mangopüree aus dem Glas oder frisch in der Saison

60 g Bio-Joghurt, Kokosblütenzucker, 40 ml Wasser, Prise Kardamom, Zimt



Zubereitung

Mango schälen, vom Stein lösen und pürieren, mit dem Joghurt und Wasser vermischen, nach Wunsch den Pürierstab dazu benutzen, dann wird es sehr cremig, nach Bedarf mit Zucker süßen. Getränk in ein Becherglas füllen und mit Kardamom und Zimt bestreuen.



Obst mit Granatapfel-Dattel-Creme

- für 4 Personen -

ca. 300 g Obst wie Papaya, Bananen, Mango...

1 Granatapfel, 4 Datteln, etwas Kokosöl, Zimt, Vanille



Zubereitung

Obst zu Obstsalat würfeln und mischen. Granatapfel rollen, halbieren und in einem hohen Topf die Kerne heraus drücken. Datteln entkernen, Kokosnuss erwärmen. Granatapfel, Kokosöl, Datteln, Zimt und Vanille in einem Blender pürieren, über den Obstsalat verteilen und mit Kokosraspeln garnieren.



Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen das



