

Dr. Oetker

Asiatisch kochen



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN





Asiatisches Essen ist mittlerweile ein fester Bestandteil unserer Esskultur geworden. Dabei umfasst die asiatische Küche mehr als nur den China-Imbiss. Ob thailändisch, indisch oder japanisch – viele Rezepte lassen sich auch in der heimischen Küche nachkochen. Mit ein paar frischen Zutaten aus dem Asialaden, vom Markt und aus dem Vorratsschrank kann man im Handumdrehen typisch asiatische Gerichte zaubern. Klassisch sind Wan-Tan-Suppe und Geflügelsaté. Oder mal ein Curry, z. B. Rindfleisch-Kokos-Curry oder Thai-Hähnchen-Curry? Und selbst Sushi lässt sich mit ein bisschen Übung schnell zubereiten und beeindruckt nicht nur Ihre Gäste. Als süßen Abschluss versuchen Sie mal Ananas in Backteig oder Mangogeele in Zitronen-Sternanis-Sirup. Alle Rezepte wurden von uns getestet und so beschrieben, dass sie auch von Kochanfängern problemlos zubereitet werden können.

Gemüse Eintopf mit Kokos und Curry

2 Portionen – vegetarisch

½ Stange Porree (Lauch)

1 Möhre

100 g Zuckerschoten

½ rote Paprikaschote

1 Stange Staudensellerie

2 EL Speiseöl,

z. B. Sonnenblumenöl

1 EL Currypulver

500 ml Gemüsebrühe

250 ml Kokosmilch

Salz

¼ TL Chiliflocken

50 g Sojasprossen

4 Stängel Thai-Basilikum oder
Koriander

2 EL geröstete, gesalzene
Erdnüsse

Zubereitungszeit: **30 Minuten**

Garzeit: **etwa 10 Minuten**

- 1_ Porreehälfte putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Porree in feine Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten abspülen, abtropfen lassen und evtl. halbieren.
- 2_ Paprikahälfte entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälfte abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
- 3_ Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie abspülen und abtropfen lassen. Den Sellerie ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 4_ Speiseöl in einem Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren andünsten. Mit Curry bestreuen und unterrühren. Gemüsebrühe und Kokosmilch unterrühren. Die Zutaten zum Kochen bringen und mit etwas Salz würzen.
- 5_ Den Eintopf zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Den Eintopf mit Salz und Chili abschmecken.
- 6_ Sojasprossen auf ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Sojasprossen in den Eintopf geben und kurz miterwärmen.
- 7_ Kräuter abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Gemüse Eintopf evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken, mit Erdnüssen und Kräuterblättchen garnieren und servieren.

Pro Portion: E: 11 g, F: 40 g, Kh: 16 g, kj: 1952, kcal: 470, BE: 0,5





Tom Yum Gung (Sauer-scharfe thailändische Suppe)

4 Portionen – für Gäste

4 Stangen Zitronengras
½ EL schwarze Pfefferkörner
40 g Galgant oder Ingwer
9 Stängel Koriander
1 l Hühnerbrühe
4 Kaffir-Limettenblätter
300 g Garnelen (entdarmt,
ohne Kopf und Schale)
175 g kleine, weiße
Champignons
75 g abgetropfte Bambus-
sprossen (aus dem Glas)
250 g Cocktailtomaten
½–1 rote Chilischote
3 EL Limettensaft
Salz

Zubereitungszeit: **30 Minuten**
Garzeit: **etwa 50 Minuten**

- 1_ Zitronengras abspülen, trocken tupfen und faserig platt klopfen. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Galgant oder Ingwer schälen, etwa zwei Drittel davon in Scheiben schneiden. Koriander abspülen und trocken tupfen.
- 2_ Hühnerbrühe mit Galgant- oder Ingwerscheiben, Zitronengras, Pfeffer und 5 Korianderstängeln in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- 3_ Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Die Kaffirblätter einmal anreißen und in die Brühe geben, dann das Ganze nochmals etwa 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- 4_ Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Champignons putzen, evtl. abspülen, abtropfen lassen, einmal durchschneiden.
- 5_ Bambussprossen in schmale Streifen schneiden. Tomaten abspülen, abtropfen lassen, halbieren und dabei die Stängelansätze ausschneiden.
- 6_ Chilischote entstielen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Von den restlichen Korianderstängeln die Blättchen abzupfen und grob hacken.
- 7_ Garnelen, Champignons, Tomaten, Chiliringe und Bambussprossen in die Suppe geben. Die Suppe bei schwacher Hitze langsam aufkochen lassen. Den Limettensaft dazugeben und die Suppe mit Salz abschmecken. Die Suppe in 4 Schalen anrichten und mit Koriandergrün bestreuen.

Pro Portion: E: 18 g, F: 2 g, Kh: 4 g, kj: 424, kcal: 101, BE: 0,0

Misosuppe mit Schweinefleisch und Gemüse

4 Portionen – mit Alkohol

200 g Schweinefilet
(ohne Haut und Sehnen)
2 EL Sojasauce
2 EL Mirin (japanischer Reiswein)
5 g Katsuo Dashi No Moto
(1 Tütchen, Dashi-Konzentrat-
Pulver, erhältlich im Asialaden)
1 l heißes Wasser
75 g abgetropfte Bambus-
schösslinge (aus der Dose)
200 g Möhren
100 g Shiitakepilze
50 g Frühlingszwiebeln
3 EL Speiseöl, z. B. Maiskeimöl
3 geh. EL helle Misopaste
(Shiro Miso, japanische
Bohnenpaste, erhältlich im
Asialaden)
Salz

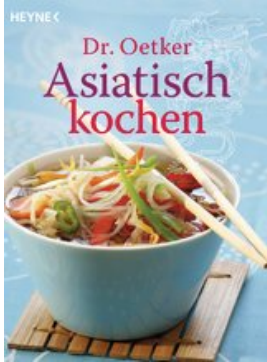
Zubereitungszeit: **35 Minuten**

- 1_ Das Schweinefilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Filetscheiben mit Sojasauce und Mirin mischen. Das Dashi-Konzentrat-Pulver sorgfältig in dem Wasser auflösen.
- 2_ Die Bambusschösslinge auf einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren in etwa 7 cm lange, feine Streifen schneiden.
- 3_ Von den Shiitakepilzen die Stängel abschneiden. Shiitakepilzköpfe in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
- 4_ Speiseöl in einem Topf erhitzen. Möhrenstreifen, Shiitake- und Schweinefiletscheiben darin unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten andünsten.
- 5_ Die Dashibrühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Bambusstreifen hinzugeben. Die Suppe etwa 3 Minuten kochen lassen. Dabei die Suppe gut abschäumen.
- 6_ Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Misopaste unter die Suppe rühren. Die Frühlingszwiebelscheiben hinzugeben. Die Suppe evtl. mit Salz nachwürzen und heiß servieren.

Tipp: Dashi-Konzentrat-Pulver ist eine Suppengrundlage, die sich aus verschiedenen Zutaten zusammensetzen kann. Dashi No Moto besteht unter anderem aus Bonito-Flocken (Bonito ist eine Thunfischart) und Salz.

Pro Portion: E: 14 g, F: 9 g, Kh: 9 g, kJ: 735, kcal: 175, BE: 0,5





Dr. Oetker Verlag KG

Asiatisch kochen

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 15,0 x 20,5 cm

ISBN: 978-3-453-85583-0

Heyne

Erscheinungstermin: August 2012

In die Kochtöpfe Asiens geschaut - die besten Rezepte aus der thailändischen, chinesischen, indischen und japanischen Küche.

Die fernöstliche Küche versetzt Genießer immer wieder in Begeisterung. Denn was zwischen Pazifik und Indischem Ozean aufgetischt wird, ist so vielfältig wie der Kontinent selbst. Von feinen Suppen über leichtes Sushi bis hin zu feurigen Currys und gebratenen Früchten – Dr. Oetker hat die besten Rezepte für kleine Snacks oder komplette Menüs zusammengestellt. Da kommt jeder Asienfan auf seine Kosten!



Der Titel im Katalog