

Kochclub Smørebrot

Kochsession 174 vom 14.05.2009

Vietnamesische Zitronengrass-Suppe mit Crevetten-Taschen

Japanisch gewürzter Thunfisch

Thailändisches Phad Thai

Thailändisches grünes Curry mit Kochbananen

Gebackene Papaya (Thailand)

Zutaten für 8 Personen:

Zitronengras-Suppe mit Crevetten-Taschen

Suppe

- 2 EL Erdnussöl
- 4 Bund Zwiebeln mit dem Grün, in Ringen, Grün Beiseitestellen
- 12 dl Gemüsebouillon
- 4 Stängel Zitronengras gequetscht
- 4 cm Ingwer, in Scheiben
- 10 Stk weisse Pfefferkörner, zerdrückt

Öl erwärmen, Zwiebeln andämpfen, Bouillon dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Zitronengras, Ingwer und Pfeffer begeben, ca. 10 Min. kochen. Zitronengras entfernen.

Taschen

- 200 g Crevetten geschält, gekocht, fein gehackt
- 3 EL Pfefferminze, gehackt
- 3 Prisen Salz
- 5 Stk Reisblätter
- 20 Stk Schnittlauchröhrchen ca. 3 Min. in heissem Wasser eingelegt, abgetropft

Crevetten und Pfefferminze mischen, salzen, in 20 Portionen teilen. 1 Reisblatt kurz in heisses Wasser legen, vierteln. 1 Portion der Füllung auf ein Reispapierstück geben, beidseitig einschlagen, zur Spitze hin umschlagen, Tasche mit Schnittlauch binden. Restliche Taschen gleich formen.

Crevetten-Taschen mit beiseite gestelltem Zwiebelgrün in Suppenteller geben, heisse Suppe darüber giessen.

Japanisch gewürzter Thunfisch

Würzflüssigkeit

- 2 TL Reissessig
- 6 EL Sherry
- 2 EL dunkles Sesamöl
- 6 EL Sojasauce
- 2 Stk roter Peperoncini
fein gehackt
- 4 Stk Knoblauchzehen
gepresst
- 2 TL Rohrzucker

Essig mit den restlichen Zutaten aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. kochen. 1/3 der Flüssigkeit in einen tiefen Teller geben, etwas abkühlen, Rest **beiseite stellen**.

Fleisch

- 2 EL Öl zum Braten
- 4 Tranchen Thunfisch
(je ca. 150g, ca. 2cm dick),
längs halbiert
- 2 EL Sesamsamen geröstet
- 1 GL Sushi Ingwer
- 1 Stk Wasabi

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Fisch beidseitig je ca. 1½ Min. braten. Herausnehmen, in der Würzflüssigkeit ca. 1 Std. zugedeckt ziehen lassen. Fisch aus der Würzflüssigkeit nehmen, abtropfen, in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Gürzten Thunfisch anrichten, mit wenig beiseite gestellter Würzflüssigkeit beträufeln, mit Sesam bestreuen. Restliche Würzflüssigkeit separat dazu servieren. Mit Sushi Ingwer und Wasabi garnieren.

Phad Thai

200 g	Reisnudeln	Nudeln mit siedendem Wasser übergießen, unter gelegentlichem rühren ca. 10 Min. stehen lassen. Nudeln kalt abspülen, abtropfen, beiseite stellen.
800 g	Schweinefleisch geschnetzelt	
3 EL	dunkle Sojasauce	
	Öl zum Braten	
5 Stk	Knoblauchzehen in feinen Scheiben	Fleisch mit der Sojasauce mischen, zuge- deckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.
2 Stk	kleine Lauch (ca. 150g), in feine Ringe	Fleisch abtropfen, Öl im Wok erhitzen, Fleisch portionenweise je ca. 1½ rührbraten, herausnehmen, beiseite stellen.
3 Stk	Eier, verklopft	
1.5 Stk	Limettensaft	Wenig Öl begeben, Knoblauch und Lauch ca. 2 Min. rührbraten. Nudeln und Eier kurz mit braten. Limettensaft, Fischsauce, dunkle Sojasauce, Rohrzucker und Chili verrühren und mit dem beiseite gestellten Fleisch unter die Nudeln mischen, alles erwärmen.
5 EL	Fischsauce	
1.5 EL	dunkle Sojasauce	
1.5 EL	Rohrzucker	
3 Stk	getrocknete Chili (z.B. Red Chili Spices), gehackt	Anrichten und mit Nüssen, Koriander und Limetten garnieren.
5 EL	Cashew-Nüsse, geröstet	
5 EL	Korianderblätter, gehackt	
2 Stk	Limetten in Schnitzen	

Grünes Curry mit Kochbananen

- 8 dl Kokosmilch
- 3 EL grüne Curry-Paste
- 400 g Thai-Auberginen
längs halbiert oder geviertelt
- 2 Stk Kochbananen (ca. 350g)
längs halbiert, in ca. 7mm dicke
Scheiben
- 500 g Pouletbrust-Würfel
- 6 Stk Kaffirlimetten-Blätter,
die Hälfte gequetscht,
Rest in feine Streifen
geschnitten beiseite gestellt
- 3 EL helle Sojasauce
- 200 g Jasminreis

Kokosmilch in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Curry-Pasta darin auflösen. Thai-Auberginen und Kochbananen begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen. Pouletbrust-Würfel und gequetscht Kaffirlimetten-Blätter begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ziehen lassen, mit Sojasauce würzen. Kaffirlimetten-Blätter entfernen, Curry anrichten. Beiseite gestellte Kaffirlimetten-Blätter Streifen auf Curry verteilen. Mit Jasminreis servieren.

Gebackene Papaya

- 4 Stk Papayas reif, längs halbiert entkernt
- 2 EL Limetten-Saft
- 1 EL Rohzucker
- 8 Stk Kugeln Kokos-Glace
- 2 EL Kokos-Raspel, geröstet

Papayahälften mit der Schnittfläche nach oben in eine ofenfeste Form legen. Limettensaft und Zucker verrühren, Papayas damit beträufeln.

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel von aussen nach innen etwas einkerben, entstandene Flüssigkeit über das Fruchtfleisch träufeln. Glacekugeln in die Papayas verteilen, mit Kokosraspeln bestreuen.