

Lauwarmer Entensalat**Asiatische Gemüsesuppe****Süss-Kartoffel Curry mit Garnelen****Japanischer Rindsfilettopf****Schwarzer Reispudding mit Früchten**Lauwarmer Entensalat

500	gr	Entenbrust
5		Knoblauchzehen in Scheiben schneiden
		Blattsalat und Babykopfsalat
160	gr	Rote Zwiebeln in Ringe schneiden
Marinade:		
2	EL	Fischsauce
4	EL	Sojasauce
2	TL	Brauner Zucker
		Pfeffer
Salatsauce:		
2		Knoblauchzehen gehackt oder gepresst
2	TL	Brauner Zucker
		Salz, Pfeffer
4	EL	Weissweinessig
2	EL	Limettensaft
6	EL	Sonnenblumenöl

Weiter:

Kapuzinerkresse zum dekorieren

Koriandergrün zum bestreuen

Von der Entenbrust die Fettschicht abziehen. Fleisch und Fett in dünne längliche Streifen schneiden. Fettstreifen auslassen, bis sie knusprig sind. Das Fleisch und die Knoblauchscheiben etwa 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Fleisch und Knoblauch aus der Marinade nehmen und abtropfen, kurz im heissen Fett braten und lauwarm über den vorbereiteten Salat mit den Zwiebeln verteilen. Die Salate mit den knusprigen Fettstreifen, den Blüten und dem gehackten Koriander garnieren.

Gemüsesuppe

150	gr	Okra
150	gr	kleine Auberginen
150	gr	Bohnen
150	gr	Maiskölbchen
		Chili
		Zitronengras
1		Limette für Saft
5	dl	Bouillon
1	lt	Kokosmilch
2	EL	Austernsauce
		Koriandergrün für die Deko

Alles zusammen kochen - das Gemüse darf noch etwas Biss haben.

Süss-Kartoffel Curry mit Garnelen

Kokospaste:

6		rote Chilischoten
1		Kokosnuss
2	EL	Koriandersamen
1	dl	Wasser

Curry:

1	kg	Kartoffeln und/oder Süsskartoffeln
200	gr	Zwiebeln
160	gr	Karotten
120	gr	Stangensellerie
300	gr	rote Linsen
4	EL	Pflanzenöl
2	TL	Kurkuma
8	dl	Gemüsefond
2	dl	Kokosmilch
		Salz und Pfeffer
400	gr	mittlere Garnelen ohne Schale
		Koriandergrün
50	gr	Kokosraspeln

Für die Paste die Chili rüsten (Kerne und Seitenwände entfernen), Kokosfleisch aus der Nuss nehmen und schälen und alles zusammen mixen.

Kartoffeln in Würfel schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Karotten und Sellerie im Öl anschwitzen. Kurkuma dazugeben und mit Gemüsefond auffüllen, Linsen und Kartoffeln dazugeben.

Nach etwa 10 Minuten die Kokosmilch und die Kokospaste begeben und weiter köcheln bis Linsen und Kartoffeln gar sind. Am Schluss noch die Garnelen dazugeben und kurz garen. Am Schluss gehacktes Koriandergrün einrühren. Mit Kokosraspeln garnieren

Tip: Anstelle von Kartoffeln passen auch grüne Gemüsemango oder Gemüsebananen.

Rindsfilettopf

800	kg	Rindsfilet
50	gr	Sesamöl
Marinade:		
240	gr	dunkle Sojasauce
		Salz, Pfeffer
4	TL	Dajon (Chin. Gewürzmischung)
4	MessSp.	Gem. Koriander
4	MessSp.	Gem. Kreuzkümmel
Vinaigrette:		
2	dl	Bouillon
2		Knoblauchzehen gehackt
1	TL	geriebene Ingwerwurzel
80	gr	helle Sojasauce
1	dl	geröstetes Sesamöl
4	EL	Reisessig
2	EL	gehackte Petersilie
Gemüse:		
600	gr	gemischte Peperoni
160	gr	Kefen
200	gr	Shiitake
120	gr	Sojasprossen

Filet in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit der Marinade ca. 2 Stunden marinieren lassen. Für die Vinaigrette die Bouillon mit Knoblauch, Ingwer und Gewürzen Die Peperoni schälen und in Streifen schneiden. Die Kefen rüsten und in breite Streifen schneiden. Pilze in Streifen schneiden.
Fleisch kurz und heftig im Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Dann die Peperoni in die Pfanne geben und nach 2-3 Minuten das restliche Gemüse dazugeben. Mit der Vinaigrette ablöschen und dann das Fleisch und die restliche Marinade darunter mischen. Mit Reis servieren.

Reispudding

150	gr	Schwarzer Klebreis
120	gr	Weisser Klebreis
4		Pandanblätter (oder 1 Vanillestengel)
2	Prisen	Salz
100	gr	brauner Zucker
Früchte:		
500	gr	exotische Früchte
1	dl	Zuckerwasser
Kokossauce:		
4	dl	Kokosmilch
160	gr	Zucker

Reis 1-2 Stunden in kaltem Wasser einweichen, anschliessend abbrausen und abtropfen. Reis mit 4 dl Wasser, Vanille und dem Salz aufkochen, und zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen. Zucker begeben und weitere 10 Minuten köcheln. In Förmchen füllen und abkühlen lassen.
Für die Sauce Kokosmilch und Zucker einköcheln bis die Konsistenz stimmt und dann abkühlen.
Die Früchte in Würfel schneiden und im heissen Zuckerwasser schwenken.