



Smørebød Kochsession 284

17.01.2019

VORSPEISE I

Nudelsuppe mit Crevetten

China

VORSPEISE II

Gunkan Maki mit Tatar

Japan

VORSPEISE III

Momos mit Rindfleischfüllung

Tibet

HAUPTGANG I

Poulet Tandoori mit Parfümreis

Indien

DESSERT

Bananen Roti mit Kokosmilch

Thailand

Zutaten für 6-8 Personen

Nudelsuppe mit Crevetten

Zutaten:

150	g	Shiitakepilze
2		Knoblauchzehe
45	g	frischer Ingwer
300	g	Spinat
3	TI	Sesam
12		Crevetten
6		Frühlingszwiebeln
150	g	chinesische Weizennudeln, (Asia-Laden)
		Salz
1.5	l	Hühnerbouillon
7	El	Sojasauce
paar Spritzer		geröstetes Sesamöl

Zubereitung:

1. Shiitakepilze putzen, kleinere ganz lassen, größere halbieren oder in Scheiben schneiden.
Knoblauch und Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden.
Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen.
Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
Crevetten schälen, auf dem Rücken längs einritzen und entdarmen.
Frühlingszwiebeln putzen, nur das Weiße und Hellgrüne fein schneiden.
Nudeln in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Hühnerbouillon mit Knoblauch, Ingwer und 3-4 El Sojasauce aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Suppe erneut aufkochen. Pilze, Spinat, Crevetten und Sesam dazugeben, Hitze reduzieren und alles knapp unter dem Siedepunkt 5-6 Minuten ziehen lassen.
Mit restlicher Sojasauce und Sesamöl abschmecken.
3. Nudeln und Frühlingszwiebeln auf vorgewärmte Schalen verteilen. Mit der heißen Suppe auffüllen und sofort servieren.

Gunkan Maki mit Tatar

Zutaten für ca. 32 Stück:

15	g	Ingwer
1		Schalotte
1	TI	Wasabipaste
4	El	Teryakisauce
300	g	Rindshuft
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
4		Noriblätter
1	grosse	Gurke
250	g	Sushi-Reis gekocht und gewürzt
20		Kresse oder Zwiebel sprossen

Zubereitung:

1. Den Sushi-Reis kochen, und zur Seite stellen
2. Den Ingwer fein raffeln. Die Schalotte schälen und fein hacken.
Beide Zutaten mit der Wasabi Paste und der Teryakisauce mischen.
3. Das Fleisch mit einem grossen Messer hacken, und sofort mit der Teryaki-Wasabi-Marinade mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
4. Die Noriblätter in Streifen von 2½ cm Breite schneiden.
5. Zum Formen der Sushi die Hände gut anfeuchten, damit der Reis nicht kleben bleibt.
20 g Sushi-Reis in die Hand nehmen und daraus ein 5 cm langes, leicht ovales «Würstchen» formen.
Dieses mit 1 Noristreifen umwickeln, sodass dieser auf der oberen Seite übersteht und Platz für das Tatar bietet.
Den überlappenden Teil kürzen und das Blatt gut festdrücken; sobald das Noriblatt feucht wird, klebt es von alleine.
Das Tatar in die Gunkan-Sushi füllen; man kann dazu das Tatar auch mit 2 Löffeln zu einer Nocke formen.
Die Sushis mit etwas Kresse oder Sprossen garnieren.

Leider kann man die Gunkan Maki erst kurz vor dem Servieren fertigstellen, denn der Rand aus Noriblatt wird schnell weich.
6. Die Gurke schälen, der Länge nach auf dem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden und anschliessend auf die entsprechende Grösse zuschneiden.
Gleich vorgehen wie mit den Noriblätter

Momos mit Rindfleischfüllung

Zutaten für den Teig:

250	g	Mehl
¼	TL	Salz
1,25	dl	lauwarmes Wasser

Zutaten für die Füllung:

1	kl.	Zwiebel
300	g	Rindshackfleisch
1.5	dl	kalte Rindsbouillon
1	TL	5-Gewürze-Pulver

« je 1 Teil Sternanis, Fenchelsamen, Pfeffer und je ½ Teil Zimt und Nelken »
Alles im Mörser oder Cutter zerkleinern.
Salz und Pfeffer aus der Mühle nach bedarf

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Nach und nach Wasser zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig mit einem Küchentuch zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung Zwiebel fein hacken. Zwiebel, Hackfleisch, Bouillon, Salz, 5-Gewürze-Pulver und Pfeffer mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten.
3. Teig halbieren und zu Strängen rollen.
Stränge in baumnussgrosse Stücke teilen. Flach drücken und einzeln zu Rondellen à ca. 8 cm ausrollen.
4. Rondelle auf die Handfläche legen. 1 EL (ca. 15 g) Füllung mittig daraufsetzen.
5. Teigränder über der Füllung zusammenführen, in der Mitte fingerbreit zusammendrücken.
Vom einen Teigrand jeweils ein Stücklein zwischen Zeigefinger und Daumen zu einer kleinen Falte zusammenpressen und an den anderen Teigrand drücken. So weiterfahren, bis das Momo mit einer rüschenartigen Kante verschlossen ist. Restlichen Teig und Füllung gleich verarbeiten.
6. Den Boden des Momos in wenig Öl tauchen. Momo in einen flachen Dampfeinsatz setzen.
Bis zum Garen mit einem trockenen Tuch bedeckt halten.
7. Wasser im Dämpfer zum Kochen bringen. Dampfaufsatz über den Topf setzen. Momos zugedeckt ca. 15 Minuten dämpfen. Die Momos sind fertig gegart, wenn der Teig nicht mehr an den Fingern kleben bleibt.

Poulet Tandoori

Zutaten:

30	g	Butter (flüssig)
2	TL	Chilipulver scharf
2	EL	Essig
1	TL	gestossene Nelken
1	Stk	Ingwerwurzel (gerieben)
12	Stk	Kardamomhülsen, Samen
2	Stk	Knoblauchzehen zerdrückt
1	TL	Kreuzkümmel, zerdrückt
2	TL	Himalaya Salz grob
375	ml	Naturjoghurt
2	TL	Paprikapulver
1.25	kg	Poulet stücke (ohne Haut)
1	Prise	Safran
1	Stg	Zimt, zerbröselt

Zubereitung:

1. Hühnerenteile kalt abspülen und gut abtrocknen. Fleisch mit Paprika und Salz einreiben und viermal schräg einschneiden, damit die Marinade besser in das Fleisch eindringen kann.
2. Joghurt mit Chili, Ingwer und Knoblauch mischen. Kardamom, Safran, Kümmel, Zimt und Nelken in der Gewürzmühle fein mahlen und in die Joghurtmarinade rühren.
3. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und die Marinade darüber giessen. Alles gut mischen, so dass das Geflügel vollständig mit Marinade bedeckt ist, wenn möglich über Nacht kühl stellen.
4. Ofen auf 200° -Gas Stufe 6- vorheizen. Hühnerenteile mit etwas Butter-Essig-Gemisch beträufeln.
5. Auflaufform in die obere Hälfte des Ofens schieben und das Gericht etwa 30-40 Min. garen, je nach Dicke der Hühnerenteile.

Parfümreis

Zutaten:

360	g	Parfümreis, unter fliessendem kaltem Wasser gut spülen. Abtropfen lassen
6	dl	kaltes Wasser
		Salz

Zubereitung:

1. Wasser aufkochen. Reis begeben und bei grosser Hitze kurz aufkochen. Sobald das Wasser kocht, Hitzequelle ausschalten. Reis kurz rühren.
2. Pfanne mit einem Deckel zudecken. Reis ca. 20 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen.
3. Reis mit einer Gabel auflockern, anrichten.

Bananen Roti mit Kokosmilch

Zutaten:

400	g	Mehl (etwas Mehl zum Bestäuben)
100	ml	Wasser
2	Stück	Eier
2	EL	Kokosmilch (als Ersatz 1 EL Butter)
2	Prisen	Salz
400	ml	Maisöl
4		Bananen (Babybananen – keine braune Färbung beim Kochen)
		Gesüsste Kokosmilch oder Kondensmilch
		Zucker

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Wasser, dem Ei, der Kokosmilch und einer Prise Salz zu einem Teig verrühren und zum Schluss mit den Händen gut durchkneten, (Konsistenz ähnlich einem Pizzateig). Aus dem Teig Kugeln (Durchmesser 4-5 cm) formen.
2. Nun die Kugeln einzeln auf einer mehlbestäubten Arbeitsfläche flachdrücken und dann mit einem Glas oder Nudelholz hauchdünn rollen. Die ausgerollten Teigfladen beiseitelegen - Achtung sie können leicht zusammenkleben, wenn man sie stapelt.
3. Den Pfannenboden mit Öl überziehen und bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Fladen in die Pfanne legen und mittig etwas zerquetsche Banane geben. Nun den Fladen zuklappen und von beiden Seiten etwa zwei Minuten braten.
4. Über den fertigen Fladen gesüsste Kokosmilch giessen (sehr lecker!) In jedem Asia-Shop erhältlich, es schmeckt ein bisschen wie Vanille. Ersatzweise kann auch gesüsste Kondensmilch genommen werden, die man mit etwas Zucker bestreut.