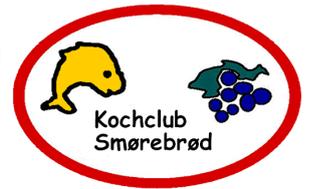


# Smørebrød Kochsession 299

## 23. Juli 2020



---

## Asiatische Gerichte

### Vorspeisen

Asiatischer Randen Salat mit Algen

Pak-Choi Salat

Peking Ente Raps

Dumplings

### Hauptspeisen

Reisnudeln-Kräuter-Salat mit Schweinefleisch

### Dessert

Erdbeer-Mango-Salat mit Limonen Basilikum  
und Vanille Kokos-Quarkcreme

Wein Syrah

Bier

Zutaten sind für 8 Personen

---

# Asiatischer Randen Salat mit Algen



## Zutaten

---

20 g getrocknete Dulse- oder Dillisk Algen  
4 kleine rohe Randen  
1 Bund Radieschen  
2 Peperoncino  
30 g Ingwer frisch  
2 Limette  
4 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl  
2 Teelöffel brauner Zucker  
200 g Quinoa

## Zubereitung

---

### ZUBEREITUNG

1. Die Algen mit reichlich Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen.
2. Inzwischen die Randen schälen und auf einem Gemüsehobel in ganz feine Scheibenschneiden. Schönes Radieschengrün kalt spülen und beiseite- legen. Die Radieschen ebenfalls in feine Scheiben hobeln.
3. Den Peperoncino halbieren, den Stielansatz sowie je nach gewünschter Schärfe eventuell die Kerne entfernen. Den Peperoncino fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Saft der Limette auspressen.
4. In einer Schüssel Limettensaft, Sojasauce, Sonnenblumenöl, Peperoncino, Ingwer und braunen Zucker verrühren und mit Salz abschmecken. Die Hälfte der Sauce mit den Randen mischen, den Rest der Sauce beiseitestellen.

5. Die Quinoa in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten weich garen.  
Anschließend abgiessen und abtropfen lassen.
6. Die Algen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Die Algen mit der restlichen Sauce, den Radieschen und der Quinoa mischen. Die Radieschen Blätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls untermischen. Den Algen-Quinoa-Salat wenn nötig mit Salz abschmecken.
7. Kurz vor dem Servieren die Randen dekorativ auf Tellern anrichten. Darüber den Algen-Quinoa-Salat verteilen.

---

# Pak-Choi Salat



---

## Zutaten

Fisch Sauce	12 EL	
Gochugaru (koreanisches Chilipulver)		8 EL
Knoblauchzehe		4 Zehe
Pak Choi		1 kg
Sesam Samen (geröstet)		4 TL
Sesamöl	4 EL	
Reis Essig	8 EL	
Zucker	4 EL	

---

## Zubereitung

1. Schneide vom Pak Choi den Zupf ab und wasche alle Blätter sehr gründlich mit kaltem Wasser.
2. Rühre das Dressing an, dazu vermenge die Fischsauce, Knoblauch, Gochugaru, Sesamöl, Reis Essig, Sesam Samen und Zucker.
3. Schneide die Pak Choi Blätter mit einer Schere nochmal in etwa 3 fingerbreite Stückchen.
4. Sammle die Blätter in einer großen Schale und füge die Zutaten für das Dressing hinzu.
5. Mixe alles sorgfältig durch, sodass jedes Blatt mit dem Dressing bedeckt ist. Stelle das Gefäß für 10 Minuten in den Kühlschrank, damit sich das Dressingaroma optimal entfaltet.

---

# Peking Ente Raps



## Zutaten

---

- 2 Entenbrüstchen à ca. 350 g
- 2 Gurken
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 30 Feine runde Creps
- 1 Hoi Sin Sauce mit Pflaumen

## Zubereitung

---

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine, 5 cm lange Streifen schneiden.

Gurke schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Gurke in 5 cm lange Stifte schneiden.

Entenbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrüstchen auf der Fettseite ca. 6 Minuten bei direkter grosser Hitze grillieren. Brüstchen wenden und weitere ca. 4 Minuten grillieren, bis eine Kerntemperatur von 55 °C erreicht ist. Fleisch in Alufolie einpacken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Dip

Pflaumensauce oder Soja mit Knoblauch und Ingwer vermischt

---

# Dumplings



## Zutaten

---

### Teig

380 g Weismehl  
1 ½ Prise Salz  
2 dl Wasser

### Füllung

300 g Hackfleisch (Rind)  
1 ½ Pak Choi (ca. 150 g), fein geschnitten  
1 ½ Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt  
3 TL Ingwer, fein gerieben  
3 Knoblauchzehen, gepresst  
2 ¼ EL Sojasauce  
1 ½ EL Sesamöl  
1 TL Backpulver  
1 TL Soda

### Dip

6 EL Sojasauce  
1 ½ Knoblauchzehe, gepresst  
¾ Bund Koriander, fein geschnitten

## Zubereitung

---

### Teig

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Kochendes Wasser dazu giessen, zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Der Teig sollte nicht zu feucht sein. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. ruhen lassen.

### Füllung

Fleisch und alle Zutaten bis und mit Soda gut mischen.

### Formen

Teig zu 3 Rollen von je ca. 20 cm Länge formen. Jede Rolle in 10 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke mit einem Wallholz auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 10 cm Ø auswallen.

### Dumplings

Je 1 Esslöffel Füllung auf die Mitte eines Teigstücks geben. Die Ränder mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, dann auf einen bemehlten Teller legen.

### Dämpfen

Dumplings in einer weiten Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Hitze auf einer Seite gut braun anbraten. Wenn die Unterseite golden braun ist etwa 1 dl Wasser dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dämpfen.

### Dip

Sojasauce, Knoblauch und Koriander verrühren, als Dip zu den Dumplings servieren.

---

# Reisnudeln-Kräuter-Salat mit Schweinefleisch



## Zutaten

---

800 gr Schweinefleisch zum Kurzbraten (Schnitzfleisch, Filet oder Nierstück)

80 g brauner Zucker

8 Esslöffel Fischsauce

2 rote Zwiebel

Salz

200 g Reisnudeln (Breite wie Tagliolini)

160 g Jungsalate gemischt

je 2 Bund Minze, 2 Basilikum und 1 Koriander

100 g Erdnüsse geröstet, gehackt

300 g Ingwer frisch

2 Peperoncino

8 Esslöffel Fischsauce (2)

6 Esslöffel Limettensaft

4 Esslöffel Erdnuss- oder Sonnenblumenöl

## Zubereitung

---

- 1 Das Fleisch in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. In einer kleinen Pfanne den Zucker mit der ersten Portion Fischsauce (1) erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist. Über die Fleischstreifen geben und mischen.

- 2 Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit ½ Teelöffel Salz mischen und ziehen lassen.
- 3 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Die Reismudeln nach Packungsangaben garen, aber nicht zu weich werden lassen. Die Nudeln in ein Sieb abschütten, gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 4 Den Salat und die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Kräuterblätter abzupfen. Die Erdnüsse fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Stielansatz des Peperoncino entfernen und die Schote mit oder ohne Kerne (milder) in feine Streifen schneiden.
- 5 Die zweite Portion Fischsauce (2) mit dem Limettensaft, dem Ingwer und dem Peperoncino verrühren.
- 6 Die Reismudeln in tiefen Tellern oder Schale anrichten. Den Salat mit den Zwiebelstreifen und den Kräuterblättchen mischen und darauf geben.
- 7 In einer Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Die Fleischstreifen darin in Portionen bei hoher Hitze jeweils etwa 2 Minuten rührbraten. Dann noch heiss auf dem Salat anrichten, die Ingwersauce darüber träufeln und alles mit den Erdnüssen bestreuen.

---

# Erdbeer-Mango-Salat mit Limonen Basilikum und Vanille Kokos-Quarkcreme



## Zutaten

---

### Fruchtsalat

1 kg Erdbeeren  
2 reife Mangos  
4 cl Limettensaft  
10 Zweige Zimtbasilikum oder Lemonbasilikum  
etwas Honig

### Creme

3 EL Kokosraspel  
750 g Quark (20 % Fett)  
150 g Crème fraîche  
4½ EL Likör  
1½ EL Zitronensaft  
3-4½ EL Zucker  
3-4½ TL Bourbon- Vanillezucker  
Minzeblätter

## Zubereitung

---

### Fruchtsalat

1. Früchte schneiden und vermischen

2. Mango vorsichtig am Kern entlang längs halbieren. Dabei Fruchtfleisch vom schmalen Kern lösen. Fleisch kreuzweise einritzen und Schale nach aussen stülpen. Die Mangowürfel lassen sich so mit einem Messer aus der Schale lösen.
3. Zimtbasilikum fein hacken und alle Zutaten zusammen zu einem Obstsalat vermischen. Falls die Früchte nicht genügend süß schmecken, wird noch etwas Rohrzucker oder Honig zugegeben.

#### **Creme**

4. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Quark, Crème fraîche, Likör, Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen cremig rühren. Kokosraspel unterheben
5. Die Creme in Dessertschalen füllen. Mit Minze verzieren. Die Früchte darüber anrichten.