



Südostasien

Menü

gestaltet von Martin Koch und Robert Keller

Lemongras - Soup

Lok Lak Beef

Kambodschanischer Mangosalat

Hähnchen in Kokos-Limetten-Sauce

Melonen Trifle



Lemongrass Soup

Zutaten: (für 4-5 Personen)

4 TL	Santurs d'Angkor Zitronengraspulver
1.5 L	Wasser
500 g	Garnelen
2 EL	Fischsauce
2 EL	Zucker
3 TL	Salz
1 St	Knoblauchzehe (gehackt)
3 St	grüne Limetten
1 St	frischer Basilikum (gehackt)
1 St	Limette
1	Basmati- oder Jasminreis

Zubereitung:

Wasser mit Knoblauch und Zitronengraspulver in einem Topf 2 Minuten kochen lassen. Garnelen hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Fischsauce, Zucker und Salz würzen. Mit Basilikum und einem Spritzer Limette garnieren.

Spezieller Hinweis

Heiss mit Reis servieren.

Gwörztüüfel





Lok Lak Beef (traditionelles kambodschanisches Gericht)

Zutaten: (für 4-5 Personen)

5 TL	Senteurs d'Angkor Lok Lak Gewürz
700 g	Rindfleisch gewürfelt
2 TL	Pflanzenöl
2 TL	Pflanzenöl
2 TL	Sojasauce
2 TL	Ketchup
1 TL	brauner Zucker
5 St	Knoblauchzehen
2 St	Limetten
2 St	Tomaten
2 St	Zwiebeln
1 St	Gurken
1 St	Blattsalat

Zubereitung:

Das Rindfleisch 30 Minuten lang mit Sojasauce, Zucker und Ketchup marinieren.
Das Pflanzenöl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Das marinierte Rindfleisch hinzufügen und weitere 5 - 7 Minuten braten.

Für die Dip-Sauce

Lok Lak Gewürze mit frischem Limettensaft vermischen.
Das Rindfleisch mit der Dip Sauce auf Salatblätter, geschnittenen Tomaten, Zwiebeln und Gurken servieren.

Dazu gedämpfter Reis.

Gwörztüüfel





Kambodschanischer Mangosalat

Zutaten: (für 4 Personen)

4	Zitronengras
1	Chilischote mittelscharf
1 Zehe	Knoblauch
2	Limetten
25 ml	Essig
2 EL	Zucker braun
2 EL	Fischsauce
2	Mango
1	mittelgrosse Karotten
1	Handvoll Sojasprossen
1	Zwiebel rot
2 EL	Minze, in feine Streifen geschnitten
2 EL	Koriander grün, in feine Streifen geschnitten
1 EL	Basilikum
2 EL	geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

Mango und Gemüse vorbereiten.

Die Mangos schälen und in feine Streifen scheiden. Karotten raffeln oder in dünne Stifte schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Dressing herstellen

Fischsauce, Limettensaft, Zucker, Chili und Knoblauch gut verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Optional Sesamöl hinzufügen.

Salat mischen

Mango, Karotten, Paprika, Zwiebeln und Sojasprossen in einer grossen Schüssel vermengen. Das Dressing darüber geben und vorsichtig mischen, damit die Mango nicht zerdrückt wird.

Kräuter und Nüsse hinzufügen

Frische Koriander- und Minzenblätter untergeben und mit grob gehackten, gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Kühlen und servieren

Den Salat vor dem Servieren 20 - 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen gut verbinden.

Gwörztüüfel





Hähnchen in Kokos-Limetten-Sauce

Zutaten: (für 4 Personen)

4	Hähnchenfilets
2 EL	Öl zum Anbraten
2	Knoblauchzehen
1 TL	Ingwer
2	Limetten
400 ml	Kokosmilch
1 EL	Sojasauce
1 EL	Honig
1 TL	Chiliflocken
	Frischer Koriander nach Geschmack
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Würze die Hähnchenfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer.

Erhitze Öl in einer Pfanne und brate die Filets von beiden Seiten goldbraun an. Nimm das Fleisch anschließend aus der Pfanne und stelle es beiseite.

Ziehe den Knoblauch ab und hacke ihn fein. Schäle den Ingwer und reibe ihn. Wasche die Limetten, reibe die Schale einer Limette ab und presse beide aus.

Gib den Ingwer und Knoblauch in die Pfanne und dünste beides im Hähnchenbratfett an. Füge Kokosmilch, Limettensaft, Sojasoße, Honig und Chiliflocken hinzu, verrühre alles gut miteinander und koche die Sauce kurz auf.

Lege die Hähnchenfilets zurück in die Pfanne und lass sie bei niedriger Hitze rund 10 Minuten in der Sauce köcheln, bis sie durchgegart sind.

Verfeinere die Soße abschließend mit dem Limettenabrieb und gehacktem Koriander und serviere dazu gekochten Jasminreis.

Gwörztüüfel





Melonen Trifle

Zutaten: (für 8 Personen)

300 g	Wasser-Melonen entkernt
2	Melone (Honigmelone)
2	Zitronen
500 g	Mascarpone
500 g	Ricotta oder Magerquark
4 EL	Honig
7 EL	Sherry süsslich
200 g	Cantuccini
1	Zitronenmelisse oder Minze frisch zum Garnieren

Zubereitung:

Melone

Die Melone entkernen, das Fruchtfleisch der Melonen herauslösen und in ungefähr gleichgrosse Würfel schneiden (Bastler mit viel Zeit dürfen natürlich auch gern Melonenkugeln ausstechen).

Zitronensaft

Eine Zitrone auspressen. Den Saft mit den Melonenstücken mischen.

Crème

Von der zweiten Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Mascarpone und Ricotta (oder Quark) und den Honig vermischen. Sherry unter die Creme rühren. Abschmecken, ob weiterer Honig, Zitronensaft oder Sherry zugegeben werden muss. Nun alles abwechselnd in eine Glasschüssel einschichten – zuerst die Melonenstücke, darauf eine Schicht Cantuccini, dann eine Schicht Mascarponecrème usw. Mit Crème abschliessen, in die Mitte die letzten Melonenstücke hügelartig auftürmen, nach Belieben weiter Cantuccini strahlenförmig drum herum legen und mit Minze oder Zitronenmelisse dekorieren. Sieht gut aus – und schmeckt noch besser!

Kühlen

Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Gwörztüüfel

