

ASIATISCHE KÜCHE

1. Abend: MALAISISCHE KÜCHE

REZEPTE:

ROTI CANAI

GEBRATENER FISCH

FISCH GEDÄMPFT AUF BANANENBLATT

FRITIERTER FISCH

HUHN AN CURRYSAUCE

GEMÜSEGERICHT

REIS

FRISCHE FRÜCHTE

ROTI CANAI

600g Weismehl

1Tl. Salz

1 Ei

evtl. 1 Prise Zucker

1 Tasse warmes Wasser

mischen bis der Teig weich und glatt ist.

Kleine Bälle formen und über Nacht stehen lassen.

3El. geschmolzene Butter

über die Bälle verteilen.

Jeden Ball zu einem dünnen Fladen auswallen, evtl. Nudelmaschine benützen.

Butter zum Braten

Fladen von allen Seiten einschlagen und in heisser Butter beidseitig braten.

Tip:

evtl. ein Ei einschlagen

mit Konfiture servieren

mit scharfer Sauce (z.B. Currysauce) servieren.

GEBRATENER FISCH

600g Fisch ohne Kopf

unter fliessendem Wasser waschen und gut trocknen
Fisch beidseitig quer zum Rückgrat einschneiden

Marinade:

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Zitronengras

Salz

alles zusammen im Mörser zerstoßen

Pfeffer oder Chillipulver

ein Stück Kurkumawurzel (Tamaridwurzel)

Fisch masala

Fisch mit der Marinade würzen, auch in die Einschnitte.

Ein Stück Alufolie auf den Tisch legen.

Ein Bananenblatt darauf legen, den gewürzten Fisch aufs Bananenblatt geben.
Die Alufolie über dem Fisch gut schliessen, so dass kein Saft austreten kann.

Den Backofen auf 200 Grad erhitzen und den Fisch in der Mitte einschieben.
Bratzeit: 20-30 Minuten, je nach dicke des Fisches.

Tip:

Noch besser schmeckt dieser Fisch, wenn er auf einem Grill zubereitet wird.

FISCH GEDÄMPFT AUF BANANENBLATT

600g Fisch ohne Kopf

einige Minuten ins kalte Wasser einlegen,
anschliessend trocknen.

Eine Gratinform mit einem Bananenblatt auskleiden. Den Fisch darauf legen.

6 Shi-take Pilze

10 Minuten in kaltes Wasser einweichen, evtl.
halbieren oder vierteln.

1 grosse Zwiebel

in grobe Stücke schneiden.

2 Knoblauchzehen

grob hacken.

1-2 Zitronengras

quer in streifen schneiden.

1-2 frische Chillischoten

in Ringe schneiden.

1-2 Karotten	in Stücke schneiden.
3-4 Tomaten	achteln.
evtl. 1/2 Lauchstengel	in 2cm Stücke schneiden.
1 Stück frische Kurkumawurzel (Tamaridwurzel)	im Mörser zerstoßen.
1 Stück Ingwerwurzel	in dünne Scheiben schneiden.
	Alle Zutaten nacheinander über den Fisch geben.
1-2El. Austernsauce	über den Fisch verteilen.
Salz	
Fisch masala oder Fisch Curry	den Fisch würzen.

Die Gratinform in ein Wok stellen und bis unter den Boden mit Wasser füllen. Mit dem Deckel schliessen und auf mittlerem Feuer dämpfen. Dämpfzeit ca. 30 Minuten.

Tip: Dieses Gericht kann auch mit Fischfilets zubereitet werden. Die Kochzeit wird etwas kürzer.

FRITIERTER FISCH AN SÜSS-SAURER SAUCE

600g Fisch ohne Kopf oder Fischsteak unter kaltem Wasser spülen und trocknen.

Marinade:

1 kleine Zwiebel	im Mörser zerstoßen.
1 Knoblauchzehe	
Salz	
Chillipulver	
1 Stück Kurkumawurzel oder Pulver	
	Fisch gut würzen.

Ein Wok erhitzen und fingerdick Oel hineingiessen. Den Fisch auf beiden Seiten gut braten.

Süss-saure Sauce:

- 1 walnussgrosses Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 2dl Ananassaft
2El. Tomatenmark
1El. Tomatenketchup
2El. Weissweinessig gut zusammen verrühren.
1El. Zitronensaft
3El. Zucker
2El. dunkle Sojasauce
- 1El. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin glasig werden lassen.
Die angerührte Sauce angiessen und aufkochen.
- 1El. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, die Sauce damit binden.
- Chilisauce, Reiswein die Sauce abschmecken.
-

HUHN IN CURRY SAUCE

Curry Sauce:

- 1-2 Knoblauchzehen im Mörser zerstoßen
1 Zwiebel
- 1El. Currypulver (madras)
1El. Chillipulver oder ganze Chilli
1 Dose Kokosnussmilch mit den Zwiebeln und Knoblauch in eine Pfanne geben.
- 4 Stück Sauer Pflaumen (peau de tamarin) dazugeben.
- 2 Gewürznelken
1/2 Zimtstange
1-2 Sternanis dazugeben.
- Alles zusammen aufkochen, mit Salz würzen.
- 500g Huhn in Stücke schneiden und in der Curry Sauce weichkochen.

Tip: Mit der gleichen Sauce wird auch Kürbis zubereitet.
Den Kürbis schälen und in Schnitze teilen.

GEMÜSEGERICHT

600-800g Gemüse, (Bohnen, Blumenkohl, Karotten, Zucchini, Lauch, Broccoli, etc.)
waschen, rüsten und in gleichgrosse Stücke schneiden.

1 Zwiebel schälen und im Mörser zerstoßen, oder grob hacken.

1-2 Knoblauchzehen

1 Stück Kurkumawurzel (Tamaridw.)

1-2 Chilischoten in Ringe schneiden.

Alles in einem Wok in wenig heissem Öl, bei mittlerer Hitze, dämpfen.

Salz

1El. Fischsauce würzen.

evt. Ingwer gerieben oder

in feinen Scheiben begeben.

1/2Kl. Tamarin in wenig Wasser auflösen nur den Saft dazugießen, gibt einen leicht säuerlichen Geschmack.

1-2Kl. Austernsauce

Pfeffer Gemüsegericht abschmecken.

Dämpfzeit je nach Gemüse.

Das Gemüse darf noch knackig sein.

REIS

250g Langkorn Reis

in kaltem Wasser waschen.

In eine Chromstahlpfanne geben und mit kaltem Wasser übergießen, das Wasser sollte fingerdick den Reis überdecken.

Den Reis zugedeckt auf kleinem Feuer köcheln lassen.

Er darf **nie** umgerührt werden.

. Kochzeit: 15-20 Minuten.