



## **Sinnliche Gourmetküche -**

Kochschule & Catering-Service in Bio-Qualität

D. Fruhen • Schlotteräxweg 12 • 76571 Gaggenau • Tel. 07225 - 988472 -

mobil: 0152 31711692 [fruhens@mail.de](mailto:fruhens@mail.de) • [www.sinnliche-gourmetkueche.de](http://www.sinnliche-gourmetkueche.de)

# **Kochschule „Best of Asia“**



**Chapati mit Cashew-Avocado Creme**

**Gemüse aus der Wok-Pfanne**

**Masaman Curry**

**Rindfleischbällchen und Hähnchenschlegel**

**Grüne Bohnen mit Erdnusssoße**

**Fruchtsalat mit Eis**



## **Chapati-Fladen** (Indien)

250 g Dinkelmehl 1050 (oder eine andere Mehlmischung),  $\frac{1}{2}$  Pck. Backpulver, ca. 140 g lauwarmes Wasser, 1 TL Salz, Ghee (geklärte Butter), oder ein anderes Öl zum Bestreichen der fertigen Chapatis

### **Zubereitung**

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen, Wasser zugeben und zu einem glatten, weichen Teig kneten. Den Teig mehrere Stunden ruhen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank)

Den Teig zu einer Rolle formen und gleichgroße Stücke schneiden. Fladen dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei ständig wenden. Der Teig beginnt dabei Blasen zu werfen.

Die Chapati auf einen Teller legen und gleich mit Ghee einstreichen.

## **Cashew-Avocado-Creme**

100 g Cashewkerne, 50 g Feldsalat (oder Rucola, Spinat), 1 Avocado, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

Zwiebel klein schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl und Salz anschwitzen, danach in einen hohen Rührbecher geben. Cashewkerne separat mahlen und mit der entkernten Avocado, Feldsalat, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Rührbecher geben, mit dem Pürierstab zur gewünschten Konsistenz pürieren.



## **Hähnchenkeulen**

- 4 Personen -

4 Hähnchenkeulen, Garam Masala (oder it. Kräuter, Jamaika Jerk) Paprikapulver, Olivenöl

### **Zubereitung**

Hähnchenschlegel entbeinen, dabei am Knochen mit einem scharfen Messer beginnen das Fleisch abzuschneiden. Aus etwas Olivenöl, Garam Masala, Salz und Paprikapulver eine Marinade mischen, das Fleisch damit einreiben und ein paar Stunden marinieren. Eine Pfanne (oder Teppanyaki) ohne Fett erhitzen, das Fleisch mit der Hautseite zuerst in ca. 10 min braten. Pfannenhitze so einstellen, dass das Fleisch nicht dunkel wird. Danach das Hähnchen 5 min auf der Hautseite braten, salzen, in Streifen schneiden und servieren.

## Gemüse aus der Wok-Pfanne

- für 4 Personen -

1/2 rote Paprika, 1 Zucchini, 1 Karotte, 100 g Kürbis, 1/2 Kohlrabi, 2 Tassen Basmatireis, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 Chili, 1 Dose Kokosmilch, Kokosöl, Salz, 1 TL Kokosblütenzucker (oder Rohrzucker), 1 TL gemahlener Pfeffer und 1 TL Thai-Spice von „Culinarico“

### Zubereitung

Basmatireis mit der gewohnten Menge Wasser in einer Schale 20 min bei 100 °C dampfgaren (oder in eine Topf separat ca. 20 min garen).

In der Zwischenzeit den Knoblauch zerdrücken und mit Salz min. 10 min marinieren, Chili, Ingwer und Zwiebel separat fein schneiden, Karotte in dünne Scheiben und das restliche Gemüse in kleinere Würfel schneiden, das Gemüse nach 15 min zum Reis geben und beides nochmals 5 min dampfgaren.

In einer Wok-Pfanne Kokosöl erwärmen, Zwiebeln anrösten, salzen, nach ca. 4 min Ingwer und Chili zufügen, weiter rösten, zum Schluss den Knoblauch, Pfeffer und das Gewürz (Thai-Spice) unterrühren, mit Kokoszucker karamellisieren, mit Sojasoße und Kokosmilch ablöschen, mit Salz abschmecken. Die Soße kurz aufkochen und leicht simmern lassen, mit dem Stabmixer pürieren (das ist aber nicht zwingend notwendig), warm halten. Das fertige Gemüse salzen, unterheben und alsbald mit dem Reis servieren.

## Fleischbällchen

- 4 Personen -

200 g Rinder-Hackfleisch (z. B. ein Stück von der Rinderhüfte, vegetarische Version : 200 g vorgekochte Kidney-Bohnen aus dem Glas), 30 g Cashewnüsse, 1 BD Petersilie, ca. 100 g gekochte Kichererbsen, 1 TL Ayurvedagewürz (Cumin, Koriandersamen, Fenchel zu gleichen Teilen), Pfeffer, Salz, Anbratfett wie geklärte Butter oder Kokosfett

### Zubereitung

Petersilie klein schneiden, Cashewkerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, beiseite stellen. Die Kichererbsen abtropfen lassen, mit dem Fleisch, Petersilie und Cashew gut vermischen, mit Ayurvedagewürz, Pfeffer und Salz abschmecken und ein wenig in der Pfanne mit Ghee anbraten, für die Geschmacksprobe, ev. nachwürzen.

Hackfleisch nun zu kleinen Bällchen formen und ausbacken. Zum Schluss die Bällchen mit etwas Sesamsamen bestreuen und warm stellen.



## Masaman Curry (Thailand)

- 4 Personen -

**Teil 1:** je 1 TL: Pfefferkörner, Cumin, Koriandersamen, Zimtblüten (oder Zimt gemahlen), Galgant gemahlen, Kardamom gemahlen, Salz, 5 Stangen Zitronengras, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 rote Chilis, 2 EL Tamarinde (kann auch durch Zitronensaft ersetzt werden), 1 TL Rohrzucker, 2 EL Sojasoße, 400 ml Kokosmilch, Kokosöl.

**Teil 2:** 5 Kartoffeln, 3 rote Zwiebeln, 2 EL geröstete Erdnüsse, 1 TL Kurkuma (gerne auch frisch), Abrieb einer Zitronenschale, je 1 Bd. Thai-Basilikum und Minze,

### Zubereitung

Zitronengrasstangen halbieren, den inneren Kern herausholen, Knoblauch schälen, zerdrücken und salzen, Chilis in Stücke schneiden.

Eine Wok Pfanne erwärmen, Pfefferkörner, Cumin, Zimtblüten und Koriander darin erwärmen, im Mörser mit Galgant, Kardamom und Salz mörsern, so dass ein feines Pulver entsteht. Zitronengras, Chili und Knoblauch dazu geben, alles zu einem Brei zermahlen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kokosöl in der Wok Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel ca. 4 min anrösten, etwas salzen. Nach ca. 4 min die Paste dazu geben und weiter rösten, mit Palmzucker karamellisieren, Tamarindensaft (oder Zitronensaft), 2 EL Sojasoße zufügen und zum Schluss mit Kokosmilch ablöschen, kurz aufkochen.

Kartoffeln schälen und vierteln im Dampfgarer bei 100 °C in 20 min garen, rote Zwiebeln in Spalten schneiden. Erdnüsse, Kurkuma und rote Zwiebelspalten in Kokosöl anrösten, mit der Masaman Soße ablöschen, die gegarten Kartoffeln dazu geben, mit Zitronenabrieb abschmecken und 15 min ziehen lassen.

Curry in einer Schüssel servieren, mit Basilikum und Minzblätter dekorieren.



## Gemüse mit Erdnuss-Soße (Gado-Gado, Bali)

- 4 Personen -

300 g grüne Bohnen, 100 g Spinat, 2 rote Zwiebeln  
125 g geröstete Erdnüsse, 1 TL Bali-Spice, Salz,  $\frac{1}{2}$  Chili, 1 EL Zitronensaft, 1 Zwiebel,  
2 Knoblauchzehen, 1TL Palmzucker, 1 EL Sojasoße, Kokosöl, 400 ml Kokosmilch

### Zubereitung

Grüne Bohnen in ca. 12-15 min. im Dampfgarer garen, in einer Schüssel aufbewahren. Die roten Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in wenig Kokosöl mit etwas Palmzucker anrösten, beiseite stellen. Tofu in Würfel schneiden, in Kokosöl kurz anbraten, salzen, beiseite stellen.

Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch zerdrücken und mit Salz marinieren, Chili klein schneiden. In einer Wok-Pfanne Kokosöl erwärmen, Zwiebeln darin ca. 4 min anrösten, Chili dazu geben, zum Schluss den Knoblauch, etwas Palmzucker und das Bali-Gewürz, alles anrösten, danach zu den Erdnüssen in einen Blender (Mixer) geben, Salz, Sojasoße, Kokosmilch und Zitronensaft zur Erdnusspaste geben und alles zu einer feinen Creme pürieren, mit Kokosmilch oder Wasser verdünnen.

In einer Wok-Pfanne das Bohnengemüse in heißem Kokosöl anbraten, salzen, Spinatblätter unterheben, danach die Tofuwürfel unterheben. Das Gemüse auf Teller verteilen, die Erdnusssoße darüber streichen mit den gerösteten Zwiebelringen garnieren und servieren.

## Fruchtsalat mit Eis

- 4 Personen -

frische Früchte der Saison wie Papaya, Mango, Orangen..., Eis, Palmzucker, Zitronensaft, Kokosraspel

### Zubereitung

Früchte Würfeln, Kokosraspel und Palmzucker nach Bedarf unterheben, ev. mit Zitronensaft leicht säuern, mit Joghurt und Eis servieren.

