

## Was soll ich heute kochen?

(Magazin No.36 – 8.9.2018

[https://www.dasmagazin.ch/aktuelles\\_heft/n36-2/](https://www.dasmagazin.ch/aktuelles_heft/n36-2/))

Japanischer Gemüsefond  
Tamagoyaki  
Sojasaucenhuhn  
Lauwarmer Gemüsesalat  
Lachs mit Ingwer-Senf-Glasur  
Pochierte Äpfel

**Japanischer Gemüsefond** *nach dem Rezept von Stevan Paul. Ergibt ca. 1 l Brühe.*

### Zutaten

4 weisse Zwiebeln, ungeschält halbiert  
1 Lauchstange, längs halbiert und geviertelt  
2 EL Öl  
4 Selleriestangen mit Grün, in grobe Stücke geschnitten  
60 g Ingwer, in Scheiben geschnitten  
2 Knoblauchzehen, geschält  
4 getrocknete Shiitakepilze  
¼– ½ Chilischote (frisch oder getrocknet)  
1 TL Koriandersaat  
2 St. Sternanis  
100 ml Sojasauce  
1 TL Zucker  
½ TL Salz

### Zubereitung

Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebeln mit der Schnittstelle nach unten hineinsetzen und dunkel anrösten. Lauch dazugeben und ebenfalls dunkel anrösten. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Sojasauce, Zucker und Salz zugeben. Langsam aufkochen lassen, dann die Brühe etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Vom Herd nehmen und komplett auskühlen lassen, dann erst durch ein feines Sieb passieren. Mit etwas Salz abschmecken.

## **Tamagoyaki** *nach dem Rezept von Stevan Paul. Für 2 Personen*

### **Zutaten**

3 Radieschen  
½ Frühlingszwiebel  
4 Eier  
½ EL helle Sojasauce  
½ EL Dashi  
½ TL Mirin  
Salz, Öl zum Braten

### **Zubereitung**

Die Radieschen putzen, in feine Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und mit den Radieschen in kaltes Wasser geben. Eier mit Sojasauce, Dashi und Mirin verschlagen, eventuell ganz leicht salzen.

Die rechteckige Tamago-Pfanne mit wenig Öl bepinseln, erhitzen und gerade so viel Eimasse hineingeben, dass der Boden der Pfanne dünn bedeckt ist. Das Ei kurz stocken lassen und mithilfe zweier Pfannenwender (oder Stäbchenpaare) zu einer Rolle aufrollen.

Schwierig dabei ist nur der Start. Ist die Pfanne nämlich nicht heiss genug, versucht man, ein noch nicht gestocktes Ei vom Pfannenboden abzuheben, was naturgemäss zum Scheitern verurteilt ist. Ich verwende zum Einrollen Stäbchen, freilich nicht Stäbchenpaare wie japanische Profis, sondern einzelne Stäbchen, je eines in jeder Hand. Damit lässt sich das Einrollen, sobald die Eimasse einmal gestockt ist, auch für Langnasen sehr gut hinkriegen.

Die Rolle am oberen Pfannenrand liegen lassen. Die Pfanne erneut mit Öl bepinseln, eine weitere Eischicht hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Jetzt die Rolle zum unteren Pfannenrand rollen, dabei die neue Eischicht mit einrollen.

Auf diese Weise eine voluminöse oder zwei kleinere Eirollen herstellen (mir gefallen die kleineren besser). Man kann diese warm und kalt essen. Aber die Flaumigkeit der gerade fertiggestellten Rollen ist unüberbietbar – ich empfehle also den sofortigen Genuss.

Rollen in Scheiben schneiden. Radieschen und Frühlingszwiebel absieben, mit Salz würzen und das Ei damit toppen.

## **Sojasaucen-Huhn** *nach dem Rezept von Kei Lum Chan und Dora Fong Chan. Für 4 Personen*

### **Zutaten**

1 ganzes Huhn (ca. 1,5 kg)  
1 EL dunkle Sojasauce  
475 ml Erdnussöl  
120 ml helle Sojasauce  
120 g Kandiszucker  
2 St. Sternanis  
20 g Ingwer, in Scheiben geschnitten  
750 ml Wasser

### **Zubereitung**

Das Huhn 30 Minuten im Kühlschrank lufttrocknen lassen.

Anschliessend mit dunkler Sojasauce einreiben und 1 weitere Stunde lufttrocknen lassen.

Das Öl in einem Wok oder einem hohen Topf auf 150 °C erhitzen. (Es empfiehlt sich, ein Thermometer bei der Hand zu haben.) Das Huhn vorsichtig hineingeben und 3 bis 4 Minuten mit einem Schaumlöffel im heissen Öl hin und her bewegen, bis die Haut goldbraun ist. Das Huhn vorsichtig aus dem Öl nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Öl bis auf 2 EL abgiessen. Helle Sojasauce, Kandiszucker, Sternanis, Ingwer und Wasser hinzufügen. Auf starker Hitze zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und ziehen lassen.

Das Huhn mit der Brust nach unten in die Sauce geben, 18 Minuten garen und dabei immer wieder begiessen. Das Huhn drehen, weitere 18 Minuten garen und begiessen. Das Huhn wieder mit der Brust nach unten drehen, weitere 5 Minuten fertig garen.

Das Huhn vorsichtig in ein grosses Sieb geben und etwas abkühlen lassen. Anschliessend auf einem Schneidebrett in Stücke schneiden.

Sauce im Wok auf starker Hitze heiss werden lassen, in 3 bis 4 Minuten auf etwa 120 ml einkochen. Über das Huhn geben. Dazu Reis servieren.

## Lauwarmer Gemüsesalat *Für 4 Personen.*

### Zutaten

1 Aubergine  
2 Zucchini  
Salz  
250 g rote Cherrytomaten  
250 g gelbe Cherrytomaten  
10 Spitzpaprika in allen Farben  
1 Knoblauchzehe  
40 ml Olivenöl  
3 EL Zitronensaft  
Pfeffer, frisch gemahlen  
4 EL Tomatenessig oder Balsamico  
1 Handvoll Basilikumblätter, zerzupft  
grobes Meersalz

### Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und längs in schmale Streifen schneiden. Die Auberginenscheiben kräftig salzen, damit sie Wasser ziehen können. Zur Seite stellen. Cherrytomaten waschen und abtropfen lassen. Paprikaschoten waschen und halbieren. Die weissen Häute und Kerne entfernen.

Auberginen abspülen und trocken tupfen. Das Gemüse miteinander vermischen. Die Knoblauchzehe abziehen und über das Gemüse pressen. Alles mit 3 EL Öl und dem Zitronensaft vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Auf dem Blech verteilen und im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Die Basilikumblätter mit dem Essig und dem restlichen Öl verrühren. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf die Teller verteilen und das Dressing darübergeben. Lauwarm servieren.

**Lachs mit Ingwer-Senf-Glasur und Chili-Gurken-Salat** *nach dem Rezept von Tanja Grandits. Für 4 Personen*

**Zutaten**

500 g Lachsfilet, ohne Haut  
1 EL Sojasauce  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 TL Olivenöl  
Für die Ingwer-Senf-Glasur  
80 ml Teriyakisauce  
1 EL Ingwer, gehackt  
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL Honig  
1 EL Senf  
½ TL Reissessig  
Für den Chili-Gurken-Salat  
1 grosse Salatgurke  
Saft von 2 Zitronen  
100 g Zucker  
½ TL Salz  
1 rote Chili, entkernt und fein geschnitten  
2 EL Korianderblätter, grob gehackt  
1 Frühlingszwiebel, schräg in Streifen geschnitten

**Zubereitung**

Alle Zutaten für die Glasur in einem Topf mischen, aufkochen und bei niedriger Hitze sirupartig einkochen.

Die Lachsstücke mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen 8 Minuten erwärmen (länger, wenn Lachs am Stück gebraten wird). Herausnehmen und die Ofentemperatur auf höchste Stufe Oberhitze erhöhen.

Dick mit der Glasur bestreichen und kurz unter dem Backofengrill glasieren.

Für den Salat die Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft, Zucker und Salz vermischen und 15 Minuten im Kühlschrank marinieren. Dann die Flüssigkeit abgiessen und den Salat mit Chili und Koriander mischen.

Den Lachs auf dem Gurkensalat anrichten und die Frühlingszwiebelstreifen darüberstreuen.

## Pochierte Äpfel mit Apfelicaramel

Quelle: <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/pochierte-aepfel-mit-apfelicaramel>

Raffiniertes, fruchtiges Dessert: Äpfel mit Vanille und Zimt in Apfelsaft leicht garen. Auf Quark anrichten, mit Apfelicaramel übergiessen.

### Zutaten

- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 3 dl Apfelsaft
- 4 kleine säuerliche Äpfel, z. B. Cox Orange
- 80 g Zucker
- 0,2 dl Rahm
- 2 EL Butter
- 4 Cantucci, z. B. Sélection
- 500 g Quark

### Zubereitung

Vanilleschote längs halbieren. Mark herauskratzen. Zimtstange, Vanillemark und -schote mit Apfelsaft mischen und aufkochen. Äpfel halbieren. In den Apfelsud legen. Zugedeckt 3–5 Minuten pochieren, bis die Äpfel knapp bissfest sind. Äpfel aus der Flüssigkeit heben. Gewürze entfernen. Apfelfond auf ca. 1 dl einkochen lassen.

Für den Caramel Zucker in einer unbeschichteten Pfanne hellbraun caramolisieren. Apfelfond dazugeben, Caramel darin auflösen. Rahm und Butter begeben. Sauce ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln, bis sie dick wird.

Cantucci grob zerhacken. Quark in Schalen verteilen. Mit Apfelhälften und Apfelicaramel anrichten. Cantucci darüberstreuen.