

## Indonesische Rezepte vom 13. Juni 2010



Nussige Mais-Tätschli  
Gurkensuppe  
Gemischter Salat mit Kokosdressing  
Gebackener Fisch mit Gewürzen  
Duftender Kokos- und Gewürzreis  
Indische Snake-Beans  
Bananen-Kokos-Pudding-Päckchen  
Klebreiskuchen mit Palmzucker  
Zitronengras-Ingwer-Sirup

### **Nussige Mais-Tätschli**

4 PERSONEN

#### **Zutaten**

2 Maiskolben, frisch  
150 g gesalzene, geröstete Erdnüsse  
3 Frühlingszwiebeln, zerkleinert  
2 TL frischer Ingwer, gerieben  
1 Knoblauchzehe, gequetscht  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Ei, zerquirlt  
2 EL Reismehl  
Ca. 1.5 dl Erdnussöl

#### **Zubereitung**

Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die Körner im Mixer mit Erdnüssen, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Kreuzkümmel pürieren, bis eine breiartige Masse entsteht. In eine Schüssel geben und mit dem Ei und dem Mehl gut mischen.

Öl in Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel die Masse Portionenweise in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken platt drücken. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten, bis die Tätschli goldig braun sind (total ca. 10 Min.). Auf Haushaltspapier abtropfen.

Die Tätschli können als Snack, Vorspeise oder Hauptspeise serviert werden.

## **Gurkensuppe**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

2 Gurken

1 TL Senfsamen, hell

½ Zwiebel, fein gehackt

1 EL Zitronensaft

2.5 dl kalte Gemüsebouillon

Meersalz

Pfeffer

Frischer Dill

Evt. Weisswein oder trockener Vermouth

### **Zubereitung**

Eine Gurke schälen, in kleine Stücke schneiden. Die Senfsamen mit einem Messer oder mit dem Wallholz zerquetschen. Gurkenstücke, Zwiebeln, Zitronensaft, Gemüsebouillon und die Gewürze mit dem Stabmixer oder im Mixerglas pürieren. Die zweite Gurke ungeschält fein würfeln und mit kleinen Dillzweigen als Einlage in die Suppe geben. Einige Stunden kalt stellen.

Tipp: Kurz vor dem Servieren einen Schuss Weisswein oder trockenen Vermouth beifügen.

## **Gemischter Salat mit Kokosdressing (Urap)**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

250 g Mungbohnen sprossen, gerüstet, gewaschen  
100 g grüne Bohnen, in ca. 3 cm lange Stücke geschnitten  
150 g fein geschnittener Weisskohl  
150 g grünes Blattgemüse, z.B. Pak Choy oder Thail. Brokkoli  
150 g Kangkong (Wasserspinat), dicke Enden entfernt, Blätter und Stängel in Stücke geschnitten

### **Saucen-Zutaten**

2-3 fingerlange Chilischoten, entkernt und zerkleinert  
3 Knoblauchzehen, geschält  
2 cm frische Galangal-Wurzel, geschält und klein geschnitten  
½ TL gemahlener Koriander  
3 Kaffir-Limettenblätter, Mittelrippe entfernt, Blätter zerkleinert  
1 EL Palmzucker, geschabt  
1 TL Salz  
200 g geriebene frische\* Kokosnuss

### **Zubereitung**

Alle Saucenzutaten bis und mit Salz im Mixer zerkleinern. In eine hitzeresistente Schale geben und geriebene Kokosnuss beimgen. Die Schale mit Folie verschliessen und in einem Steamer 30 Min. dämpfen. In eine andere Schale umleeren und auskühlen lassen.

Die Gemüse nacheinander separat blanchieren. Abtropfen lassen und in eine grosse Schüssel geben. Kokosnussdressing begeben und mischen. Den Salat auf Raumtemperatur abkühlen lassen und so servieren.

\* Falls keine frische oder gefrorene geriebene Kokosnuss erhältlich ist, kann man auch getrocknete, ungezuckerte Kokosflocken benutzen, die man mit wenig warmem Wasser befeuchtet und so etwas aufweicht.

## **Gebackener Fisch mit Gewürzen**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

2 ganze Fische (je ca. 300 g schwer)  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 TL frischer Ingwer, gehackt  
1 TL Zitronenschale, gehackt  
2 EL Tamarindensauce  
1 EL helle Sojasauce  
1 EL Erdnussöl

### **Zubereitung**

Jeden Fisch auf ein grosses Stück Alufolie legen. Auf beiden Seiten jedes Fisches drei tiefe Einschnitte anbringen.

Im Mixer alle restlichen Zutaten zu einer Paste zermahlen. Den Fisch aussen und innen mit der Paste bestreichen. Die Folie fest um den Fisch wickeln und verschliessen. Im Ofen auf einem Blech bei 180° C ca. 30 Min. bzw. bis er gar ist backen (unsere Dorade-Royales waren etwas grösser, knapp 400 g, und nach 30 Min. gar).

## Duftender Kokos- und Gewürzreis

4 PERSONEN

### Zutaten

1 EL ÖL

80 g ungesalzene Erdnüsse, grob gehackt

1 EL Kokosflocken

2.5 dl Kokosmilch

5 dl Wasser

10 cm Zitronengras

8 Curry-Blätter

2 Frühlingszwiebeln, in 2 mm dicke Ringe geschnitten

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Kardamom, gemahlen

½ TL Kurkuma, gemahlen

500 g Langkornreis (oder Basmati- oder Jasminreis)

Nach Belieben salzen (das Originalrezept ist ohne Salz, fanden wir aber zu fad)

### Zubereitung

Öl in Topf erhitzen. Erdnüsse darin braten, bis sie goldig sind. Kokosflocken begeben. Kokosmilch und Wasser dazugeben. Zitronengras, Curryblätter, Frühlingszwiebeln auch begeben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 2 Min. offen köcheln lassen. Kreuzkümmel, Kardamom und Kurkuma begeben und aufkochen. Reis dazugeben und ohne Deckel kochen, bis kleine Dampföcher an der Oberfläche entstehen. Pfanne mit gut schliessendem Deckel zudecken und Hitze auf ein Minimum reduzieren. 10 Min. so kochen, ohne Deckel abzuheben. Probieren, ob Reis gar ist, falls nötig noch weiter kochen.

## Indische Snake-Beans

4 PERSONEN

### Zutaten

450 g Snake Long Beans (Schlangenbohnen)  
Meersalz  
2-3 Tomaten  
3 EL helles Sesamöl (Gingelly oder Gingili)  
1.5 TL schwarze Senfsamen  
0.5 TL Fenugreek-Samen  
0.5 Zimtstängel  
2 Gewürznelken  
3 EL Kokosraspel  
1 TL Fenchelsamen  
1 EL Tomatenpüree  
2 TL Kurkuma  
1 EL Korianderpulver  
0.5 TL Chilipulver  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
1 EL Rohrzucker  
4 dl Wasser (Hiltl nimmt 5 dl, finden wir zu viel)

### Zubereitung

Die Bohnen in 4 cm lange Stücke schneiden. In siedendem Wasser knapp weich kochen, abgiessen, kalt abschrecken und beiseite stellen. Die Tomaten kurz in siedendes Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abschrecken. Dann enthäuten, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Das Sesamöl erhitzen. Die Senfsamen bis und mit Gewürznelken darin erhitzen, bis sie aufspringen und gut riechen. Kokosraspel, Fenchelsamen und Tomatenpüree beifügen, kurz mitdämpfen. Kurkuma, Koriander-, Chili- und Kreuzkümmelpulver sowie Rohrzucker dazugeben, mischen. Tomaten und Wasser beifügen, bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen. Den Zimtstängel und die Gewürznelken entfernen. Die Sauce pürieren, mit Meersalz abschmecken. Die Bohnen beifügen, kurz erhitzen.

Dazu passt Reis.

## Bananen-Kokos-Pudding-Päckchen

16 PÄCKCHEN

### Zutaten

150 g Reismehl

2 EL Tapiocamehl oder Maizena

5 dl Kokosmilch

100 g Zucker

1 Prise Salz

\*2 Pandan-Blätter, längs zerrissen und einmal verknotet

2-3 reife Bananen, in 16 diagonale Stücke zerschnitten

\*\*2-3 Bananenblätter, zugeschnitten in 16 Quadrate à 18 cm Seitenlänge, abgebrüht (=weich) oder 16 Stück Alufolie in entsprechender Grösse

### Zubereitung

Reismehl und Tapiocamehl (oder Maizena) in einer Schüssel mit 2 dl Kokosmilch mischen, bis es keine Klumpen mehr hat. Beiseite stellen.

Den Rest der Kokosmilch in einer Pfanne zusammen mit dem Zucker, Salz und Pandanblättern bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Wenn die Milch kocht, die Mehl-Kokosmilchmischung langsam einrühren und unter Rühren weiter kochen, bis eine dicke glatte Crème entsteht. Pandanblätter entfernen.

2 gehäufte Teelöffel des Puddings auf ein Stück Bananenblatt oder Folie geben. Ein Stück Banane auf den Pudding legen. Banane mit 2 TL Pudding bedecken. Den Pudding zu einer länglichen Rolle formen und mit dem Bananenblatt längs umschliessen. Die vorstehenden Enden umschlagen, sodass ein Paket von 6 x 8 cm entsteht. Die Pakete in Steamer oder Dampfkorbchen legen und 20 Min. dämpfen. Vor dem Servieren auskühlen lassen.

\*Pandanblätter sind die langen, schlanken Blätter der Pandan-Palme. Sie riechen frisch und blumig und werden als Raumdeko und zum Parfümieren von Desserts und Reisgerichten überall in Asien verwendet. Die intensiv grüne Farbe wird auch als natürliche Lebensmittelfarbe verwendet. Ersatzweise Pandan-Essenz oder Rosen- oder Vanille-Essenz verwenden. → Gefunden haben wir frische Pandan-Blätter im Thai-Shop (mit Take-Away) an der Ecke Zoll-/Hafner-/Josefstrasse in Zürich.

\*\*Wenn Bananenblätter verwendet werden, sollten sie zuerst abgewischt und auf die benötigte Grösse zugeschnitten werden. Dann die Blattstücke in einem Becken mit kochendem Wasser übergossen und ca. 1 Min. stehen lassen oder direkt über einer Gasflamme erhitzen, bis sie weich genug sind, dass sie umgebogen werden können, ohne zu brechen. Beim Ersatz mit Alufolie verzichtet man auf den dezenten Geschmack des Bananenblatts, der sich auf das Gericht überträgt.

## **Klebreiskuchen mit Palmzucker**

6-8 PERSONEN

### **Zutaten**

200 g ungekochter Klebreis

90 g Palmzucker, geschabt

125 ml Wasser

\*1 Pandanblatt, einmal verknotet oder 1 Tropfen Pandan-Extrakt

60 ml dicke Kokosnussmilch

1 Prise Salz

### **Zubereitung**

Den Klebreis mehrmals waschen, bis das Wasser klar ist. Dann über Nacht in Wasser einweichen.

Dampfkörbchen mit Gazetuch auskleiden und den eingeweichten Reis gleichmässig darauf verteilen. Den Reis 15 Min. dämpfen, mit einer Gabel auflockern und drehen und noch mal 10 Min. dämpfen, bis er gar ist.

In einer Pfanne den Zucker und das Wasser bei mittlerer Hitze zum kochen bringen und unbedeckt köcheln lassen, bis der Sirup zur Hälfte reduziert ist, dabei ab und zu rühren. Das dauert ca. 15 Min. Alle anderen Zutaten begeben und gut mischen. Weiter köcheln für 3-5Min. und dann vom Herd nehmen.

In einer grossen Pfanne den Klebreis und die Palmzuckermischung gut mischen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Mischung dick und klebrig wird. Das dauert 10-15 Min. Vom Herd nehmen und Pandanblatt entfernen.

Die Kuchenmasse in eine leicht gefettete Kuchenform (18 cm Durchmesser) geben, die Oberfläche dabei mit dem Rücken eines nassen Löffels glätten. Den Kuchen auskühlen lassen. In Quadrate oder Rhomben schneiden und bei Zimmertemperatur servieren.

\*Pandanblätter sind die langen, schlanken Blätter der Pandan-Palme. Sie riechen frisch und blumig und werden als Raumdeco und zum Parfümieren von Desserts und Reisgerichten überall in Asien verwendet. Die intensiv grüne Farbe wird auch als natürliche Lebensmittelfarbe verwendet. Ersatzweise Pandan-Essenz oder Rosen- oder Vanille-Essenz verwenden. → Gefunden haben wir frische Pandan-Blätter im Thai-Shop (mit Take-Away) an der Ecke Zoll-/Hafner-/Josefstrasse in Zürich.



## **Zitronengras-Ingwer-Sirup**

Ca. 1 LITER

### **Zutaten**

6 Zitronengrasstängel

2 cm Ingwer, in Scheiben geschnitten

400 g Zucker

5 dl Wasser

2 lange Streifen Zitronen- oder Limettenzeste (Schale ohne weisse Haut)

2 grosse Spritzer Zitronen- oder Limettensaft

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in eine Pfanne geben, zum Kochen bringen und 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Absieben und in sterilisierte Flaschen abfüllen.

Mit Eiswürfeln und Zitronen- oder Limettenschnitz serviert, ergibt das ein sehr erfrischendes Sommergetränk.

Je nach Gusto kann der Zitronengeschmack mit zusätzlichen Zitronengrasstängel oder Zitronen- oder Limettenzeste oder -Saft verstärkt werden bzw. mit mehr Ingwer der Ingwergeschmack intensiviert werden.

Der Sirup schmeckt auch wunderbar über Vanilleglace.