

Rezepte aus Südostasien 9. Juni 2024



- Gadoh-Gadoh-Salat (Malaysia)
- Ochschwanzsuppe (Malaysia)
- Auberginen mit Tamarindensaft und Crevetten (Malaysia)
- Gebratene Reismudeln mit Rindfleisch (Malaysia)
- Huhn in weisser Sauce (Malaysia)
- Gebratene Bohnensprossen mit Kokosraspeln (Malaysia)
- Kokosreis (Malaysia)
- Bananen im Schlafrock mit Kokosnuss-Sauce (Indonesien)

Quelle:

Culinaria Südostasien, h.f. ullmann Verlag, 2007

Wir verwenden in unseren Rezepten nur $\frac{1}{4}$ der Chili-Mengen der Originalrezepte.

Quelle Dessert: Indonesion cakes and desserts, Periplus Mini Cookbooks, William Wongso and Hayatinufus A. L. Tobing, 2002

Kokosmilch:

coconut cream (or thick coconut milk) with the highest amount of fat, deutsch = Kokosmilch

coconut milk (or thin coconut milk) with a maximum of around 20% fat, deutsch = dünne Kokosmilch

Tamarindensaft:

Tamarindenpaste in heissem Wasser einweichen. Gut ausdrücken und abgeseigte Flüssigkeit verwenden.

<https://www.tasteoftravel.at/tamarinden-paste/>

Getrocknete Chilies:

In warmem Wasser einweichen. Danach aufschneiden und Samen entfernen.

Getrocknete Crevetten:

In warmem Wasser einweichen, mörsern.

Gadoh-Gadoh-Salat (Malaysia)

4 PERSONEN (HAUPTGANG) ODER 6 PERSONEN (VORSPEISE)

Zutaten

150 g Weisskohl, in Stücke geschnitten und blanchiert
200 g Bohnensprossen, die Wurzeln entfernt, überbrüht und abgetropft
150 g Wasserspinat, in 6 cm lange Stücke geschnitten und bissfest gekocht
150 g grüne Bohnen, in 5 cm lange Stücke geschnitten und bissfest gekocht
3 Stücke fester Tofu, goldbraun frittiert und in je 9 Stücke geschnitten → evt. schon frittierten Tofu kaufen
2 Pakete Tempeh (Sojabohnenkäse), knusprig frittiert und in mundgerechte Stücke geschnitten
4 Kartoffeln, gekocht, geschält und in dicke Scheiben geschnitten
3 hartgekochte Eier, in Schmitze oder Scheiben geschnitten
2 Gurken, in Stücke geschnitten
1 kleine Yamsbohne, in Stücke geschnitten
6-8 Garnelen-Crackers

Dressing

5 frische rote Chilies, die Samen entfernt
1 Stück Garnelenpaste (blacan), 3x3x1 cm
2 EL Erdnussöl
¾ L Kokosmilch
200 g geröstete Erdnüsse, fein gemahlen
Saft aus 1 EL Tamarindenmark und 1/8 L Wasser
1 EL Palmzucker (ersatzweise 1 TL brauner Zucker)
Salz

Zubereitung

Die Chilies im Mörser zerreiben, das Stück Garnelenpaste zugeben, zerstoßen und dabei mit den Chilies vermischen. Die Paste in heissem Erdnussöl braten, bis sich die Aromen entfalten. Etwas Kokosmilch und gemahlene Erdnüsse dazugeben und rühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Restliche Kokosmilch, Tamarindensaft, Zucker und Salz zugeben und langsam bis zum Siedepunkt erhitzen. Je nach Geschmack mit Zucker oder Salz abschmecken.

Man kann die verschiedenen Gemüse auf einer grossen Platte gemeinsam anrichten oder in einzelnen Schüsseln auftragen. Hier wie dort verteilt man etwas von dem Dressing darüber und garniert mit Garnelencrackern (grosse Cracker in 2-3 Stücke brechen).

Gadoh-Gadoh bedeutet «Streit», was sich vermutlich auf die Mischung der diversen Gemüse in diesem Gericht bezieht. Die angegebenen Mengen reichen als Hauptmahlzeit für vier, als Beilage für sechs Personen.

Ochsenschwanzsuppe (Malaysia)

4 PERSONEN

Zutaten

600 g Ochsenschwanz, an den Gelenkknorpeln in Stücke geschnitten
1 Zwiebel, geschält und in Ringe geschnitten
1 Zimtstange
1 TL Koriandersamen
½ TL Kreuzkümmel
1 L Wasser (oder genug, um die Ochsenschwanzstücke im Topf zu bedecken)
4 Kartoffeln, geschält und geviertelt
Salz

Garnitur

Geröstete Zwiebelringe (Fertigprodukt oder selber machen)
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

Zubereitung

Die Ochsenschwanzstücke gründlich säubern.

Zusammen mit Zwiebel, Zimtstange, Koriandersamen und Kreuzkümmel in einen Topf geben und mit kaltem Wasser aufsetzen. Sobald die Suppe kocht, das aus dem Fleisch austretende Eiweiss mit einem Schaumlöffel abschöpfen und die Temperatur reduzieren. Die Suppe auf niedriger Temperatur simmern lassen, bis die Ochsenschwanzstücke schon weich sind, das Fleisch aber noch nicht von den Knochen fällt (3,5 – 4 Std. oder 1 Std. im Dampfkochtopf). Die Kartoffelstücke zur Suppe geben, salzen, die Suppe einmal kurz aufkochen lassen und die Temperatur wieder reduzieren.

Wenn die Kartoffeln gar sind und das Fleisch zart ist, die Ochsenschwanzstücke aus der Brühe nehmen, das Fleisch ablösen und auf Portionenschalen verteilen. Mit Brühe auffüllen und mit gerösteten Zwiebelringen und Frühlingszwiebeln garnieren.

Röstzwiebeln

Zutaten

2 Zwiebeln, geschält, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten

2 EL Mehl

Viel Ghee, sodass Zwiebeln schwimmend gebacken werden können

Zubereitung

Zwiebeln gut in Mehl wälzen und in Ghee (nicht zu heiss) langsam rösten. Nicht zu wenig Butter nehmen, sonst werden sie nur schwarz.

Die Röstzwiebeln auch nicht mit einem Kochlöffel nur rühren, sondern lieber mit 2 Gabeln wenden. Geröstete Zwiebeln auf einem Küchentuch abtropfen und dann erkalten lassen. Können ruhig bis zum nächsten Tag stehen bleiben, damit sie gut trocknen.

Dann erst in ein Gefäß umfüllen und trocken lagern, oder nur soviel machen, wie man für ein Gericht benötigt. Da es selbst gemacht ist, würde ich sie nicht zu lange aufheben und alsbald verbrauchen.

Röstzwiebeln kann man über Salate, Suppen, Kartoffelbrei, Burger, Hotdogs und vieles mehr streuen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1359861240774543/Roestzwiebeln-selbst-gemacht.html>

Auberginen mit Tamarindensaft und Crevetten (Malaysia)

4 PERSONEN

Zutaten

400 g lange, dünne Auberginen
4 EL Erdnussöl
1 Scheibe Galgantwurzel, leicht zerdrückt
1 Zwiebel, geschält und geviertelt
30 g getrocknete Garnelen, eingeweicht und zerrieben
¼ L Kokosmilch
1 TL Zucker
Salz
Saft aus 2 EL Tamarindenmark und ¼ L Wasser
200 g Garnelen, Köpfe entfernt und Fleisch ausgelöst

Würzpaste

3 getrocknete Chilies, eingeweicht, Samen entfernt
1 Knoblauchzehe, geschält und geviertelt
1 Stück Garnelenpaste (blacan), 2x2x1cm
2 Lichtnüsse

Zubereitung

Die Auberginen der Länge nach halbieren und jede Hälfte in 3-4 Stücke schneiden. In Salzwasser einweichen. In der Zwischenzeit Chilies, Knoblauch, Garnelenpaste und Lichtnüsse im Mörser zerreiben. Die Auberginen abspülen und abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Würzpaste, Galgantwurzel und Zwiebel darin braten, bis sich die Aromen entfalten. Die Garnelen zugeben und braten. Die Auberginen mit Kokosmilch, Zucker und Salz zu der Mischung in der Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Auberginen gar sind, Tamarindensaft und frische Garnelen zugeben. Sobald sie ihre Farbe verändern, die Pfanne vom Herd nehmen und das Gericht servieren.

Gebratene Reismudeln mit Rindfleisch (Malaysia)

4 PERSONEN

Zutaten

800 g frische flache Reismudeln (kwei teow)
250 g Rinderfilet, in Scheiben geschnitten
200 g Bohnensprossen, die Wurzeln entfernt
250 g Garnelen, das Fleisch ausgelöst
200 g Wasserspinat, gehackt
1 ½ EL Sojasauce
5 EL Erdnussöl

Würzpaste

2 getrocknete Chilies, eingeweicht und die Samen entfernt
1 frische rote Chili, die Samen entfernt
1 Zwiebel, geschält und gehackt
1 Knoblauchzehe, geschält und geviertelt

Zubereitung

Chilies, Zwiebel und Knoblauch im Mörser zerreiben. Erdnussöl im Wok erhitzen und die Würzpaste darin braten, bis sich die Aromen entfalten. Rindfleisch zugeben und rühren. Sojasauce und Garnelen in den Wok geben und einige Minuten kochen. Die Nudeln zugeben und gut rühren. Wasserspinat und Bohnensprossen pfannenrühren, bis das Gemüse gar ist.

Hinweis: Beim Braten von Nudeln muss nach jeder Zugabe einer Zutat 1-2 Minuten gerührt werden.

Gebratene Bohnensprossen mit Kokosraspeln (Malaysia)

4 PERSONEN

Zutaten

450 g Bohnensprossen, gewaschen, abgetropft und die Wurzeln entfernt

150 g geraspelte Kokosnuss

½ TL Salz

2 Limetten, Saft

Würzpaste

2 getrocknete Chilies, eingeweicht, gehackt und die Samen entfernt

6 Schalotten, geschält und gehackt

20 getrocknete Garnelen, gewaschen, eingeweicht, abgetropft

Zubereitung

Die getrockneten Chilies, die Schalotten und die getrockneten Garnelen im Mörser zu einer Paste zerreiben. In einer schweren Pfanne die Kokosraspel, Salz und die Würzpaste bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis sich die Aromen entfalten. Die Bohnensprossen zugeben und 1-2 Minuten gut mit den Kokosraspeln verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Limettensaft über das Gemüse träufeln. Bei der Zubereitung dieses Gerichts wird kein Öl benötigt.

Huhn in weisser Sauce (Malaysia)

4-6 PERSONEN

Zutaten

1 Poulet, ca. 1,2 kg, küchenfertig und in Stücke zerteilt

Salz

¼ L Kokosmilch

½ L dünne Kokosmilch

4 EL Erdnussöl

2 Tomaten, geviertelt

Salz

Würzpaste

½ TL schwarze Pfefferkörner (Originalrezept 1 ½ TL)

½ TL weisse Pfefferkörner (Originalrezept 1 ½ TL)

6 Schalotten, geschält und gehackt

1 Scheibe Ingwerwurzel, 2,5 cm dick

1 Stück Galgantwurzel, 2,5 cm gross

Zubereitung

Die Hühnerteile mit etwas Salz einreiben und wenigstens 30 Minuten trocken marinieren.

In der Zwischenzeit die schwarzen und weissen Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, dann mit Schalotten, Ingwer- und Galgantwurzel zu einer feinen Paste zerreiben.

Die Hühnerteile mit einem Tuch trockenreiben.

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Würzpaste darin braten, bis sich die Aromen entfalten, salzen und die Hühnerteile in dem Topf drei Minuten von allen Seiten anbraten, dabei mit den Gewürzen überziehen. Mit der dünnen Kokosmilch ablöschen, zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren, die Tomaten zugeben und auf schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Hühnerteile fast gar sind (ca. 30 Min.). Mit dicker Kokosmilch aufgiessen und aufkochen lassen.

Kokosreis (Malaysia)

4 PERSONEN

Zutaten

400 g Reis, gewaschen und abgetropft

1 L dünne Kokosmilch

1 Stück Ingwer, 2 cm dick, geschält und leicht zerstoßen

3 Pandanusblätter, gewaschen und zu einem Knoten gebunden

Zubereitung

Reis, dünne Kokosmilch und alle übrigen Zutaten in einer Pfanne zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und den Reis köcheln lassen, bis er gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Exotische Früchte

4 PERSONEN

Zutaten

1 reife Baby-Ananas

1 reife Mango

6 Litschi

6 Rambutan

3 Mangostane

1 kleine Papaya

3 Limetten

Zubereitung

Alles wo nötig schälen und entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Limetten in Schnitze schneiden, sodass jede:r selber Saft über die Früchte geben kann.

Bananen im Schlafrock mit Kokossauce (Indonesien)

6-8 PERSONEN

Zutaten

6-8 mittelgrosse Baby-Bananen
5-6 Pandanusblätter, alle in kurze Stücke geschnitten
100 ml Wasser
150 g Reismehl
5 EL Weissmehl
350 ml dünne Kokosmilch
75 g Zucker

1 paar Tropfen Erdnussöl
Aluminiumfolie

Für die Kokossauce

500 ml Kokosmilch
5 EL Reismehl
100 g Weissmehl
¼ TL Salz
2 Tropfen Vanille-Essenz

Zubereitung

1. Bananen in der Haut 5-7 Minuten dämpfen. Auskühlen lassen.
2. Pandanusblätter mit Wasser sehr fein pürieren. Absieben. Die festen Bestandteile wegwerfen, nur den Pandanusssaft behalten.
3. Pandanusssaft, Reismehl, Weissmehl, dünne Kokosmilch und Zucker in einer Pfanne glatt rühren. Bei kleiner Hitze und unter ständigem Rühren köcheln, bis die Mischung zum Teig wird, der sich von den Pfannenwänden löst. Pfanne vom Herd nehmen. Sobald der Teig soweit abgekühlt ist, dass man sich nicht die Finger verbrennt, den Teig kneten, bis er geschmeidig ist.
4. Den Teig in 6 oder 8 Portionen teilen (1 Portion pro Banane) und jede Portion auf ein leicht geöltes Blatt Aluminiumfolie (18 cm x 18 cm) geben. Den Teig auf 5 mm Dicke auswallen. 1 ganze Banane in die Mitte des Teigs legen. Den Teig sorgfältig um die Banane legen, sodass sie ganz umschlossen ist. Die Folie entfernen. Allfällige Nahtstellen ausbessern bzw. mit etwas Teig verschliessen, sodass die Bananen wieder aussehen, wie wenn sie eine (grüne) Schale hätten.
5. Eine flache Schale leicht einölen und die umhüllten Bananen hinein legen. Die Bananen im Schlafrock 15 Minuten im Steamer dämpfen. → Eva fragen.
6. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Kokossauce in einer kleinen Pfanne mischen und mit dem Schwingbesen glatt rühren. Dann weiter rühren und bei kleiner Hitze erhitzen bis die Sauce kocht und dick wird. Vom Herd nehmen.

7. Zum Servieren die Bananen in Scheiben schneiden und mit Kokossauce übergießen.