



Asiatische Küche - einfach und schnell

Kochabend am 28.09.2017 mit Elisabeth



Unser Menü

- ▶ Wärmende Kokos-Curry-Suppe mit Huhn
- ▶ Zarter Teriyaki-Lachs aus dem Ofen
- ▶ Orangen mit Pflaumenwein

Lieblingsrezepte, die ich euch außerdem gerne mitgeben möchte:

- ▶ Sesamdip
- ▶ Auberginensalat

Inspiration: Harumi Kurihara „Harumis japanische Küche“



Wärmende Kokos-Curry-Suppe

(Rezeptangabe für 4 Personen)

- ▶ ½ Liter Suppe (Gemüse- oder Hühnersuppe)
- ▶ 1 Dose (400mL) Kokosmilch (normal oder „light“)
- ▶ 250g Hühnerfleisch, fein gewürfelt*
- ▶ Gemüse nach Belieben (z.B. frisches Suppengemüse, Pilze)
- ▶ 100mL Orangensaft, 4 Kaffir-Limettenblätter in feine Streifen geschnitten
- ▶ 2 gehäufte Esslöffel Currypulver oder -paste (mild)
- ▶ Ingwer und Chili (frisch od. Pulver), Fischsauce, Koriander frisch

*) statt Huhn können auch Fisch oder Meeresfrüchte, Tofu oder Gemüse verwendet werden



Zarter Teriyaki-Lachs aus dem Ofen

(Rezeptangabe für 4 Personen)

- 400g frischer Lachs
- ca. 200g Lauch (Porree)
- 200g Pilze (Shitake, Seitlinge, Champignons... je nach Verfügbarkeit)
- Pflanzenöl (z.B. Sesamöl zum Braten)
- Teriyaki-Sauce*: 50mL Sojasauce, 1 EL Mirin, Zucker nach Belieben
- Zitronen/Limetten zum Servieren
- Gekochter Reis

Lachsstücke 30-60min in Sauce marinieren und bei 170-180°C (nicht zu heiß!!) für 15-20min im Ofen garen. Gemüse in der Pfanne mit wenig Pflanzenöl braten.

*) Alternative zur Teriyaki-Sauce: den Lachs mit einer Marinade aus Sesamöl, Salz, Pfeffer, grünem Tee (fein) und dünnen Knoblauchscheiben im Ofen braten



Orangen mit Pflaumenwein

(Nachspeise für 4 Personen)

- ▶ 4 Orangen
- ▶ 1EL Zucker
- ▶ 250mL Pflaumenwein

Orangen schälen und filetieren (Saft auffangen)

Zucker in Pflaumenwein auflösen

Süßen Wein über Orangenspalten gießen und in den Kühlschrank stellen



Sesamdip

- ▶ 6 EL Sesampaste
- ▶ 2 EL Sojasauce
- ▶ 1 EL (Reis-) Essig
- ▶ 1 EL feiner Zucker
- ▶ 50 mL Suppe (1TL Suppenpulver in heißem Wasser lösen)

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Nach Belieben gemahlene Sesamsamen zugeben. Eignet sich als Beilage zu gebratenem Fleisch oder Gemüse, als Dipsauce für Shabu-Shabu oder Salatmarinade.



Auberginensalat

(Vorspeise oder Beilage für 4 Personen)

- ▶ 400-500g Auberginen
- ▶ 2 EL Sesampaste
- ▶ 2 EL Zucker
- ▶ 2 EL Sojasauce
- ▶ 1 EL (Reis-) Essig, ggf. 1 EL Sake
- ▶ Gemahlene Sesamsamen
- ▶ Frühlingszwiebel und Blätter von Basilikum, Minze, Melisse zum Garnieren

Auberginen vierteln und 5 min in Wasser legen. In der Mikrowelle (5min 500W) oder im Backofen (20min bei 180°C) garen. In Streifen schneiden und überschüssiges Wasser ausdrücken. Saucenzutaten gut vermischen. Auberginenstreifen mit Sauce marinieren, feine Frühlingszwiebelringe und Kräuter darüberstreuen. Schmeckt lauwarm am besten!