

RESTAURANT

Einmal Asien und zurück! Mit diesen köstlichen Rezepten holen Sie sich die asiatischen Metropolen nach Hause. Ob japanische, chinesische, thailändische oder indonesische Kochkunst, von Vorspeise über Hauptgericht bis zum Dessert – wir kredenzen Ihnen auf den nächsten Seiten das perfekte Asia-Menü.  
Text: Ulrike Klaas

ABER **BITTE**  
MIT **STÄBCHEN**

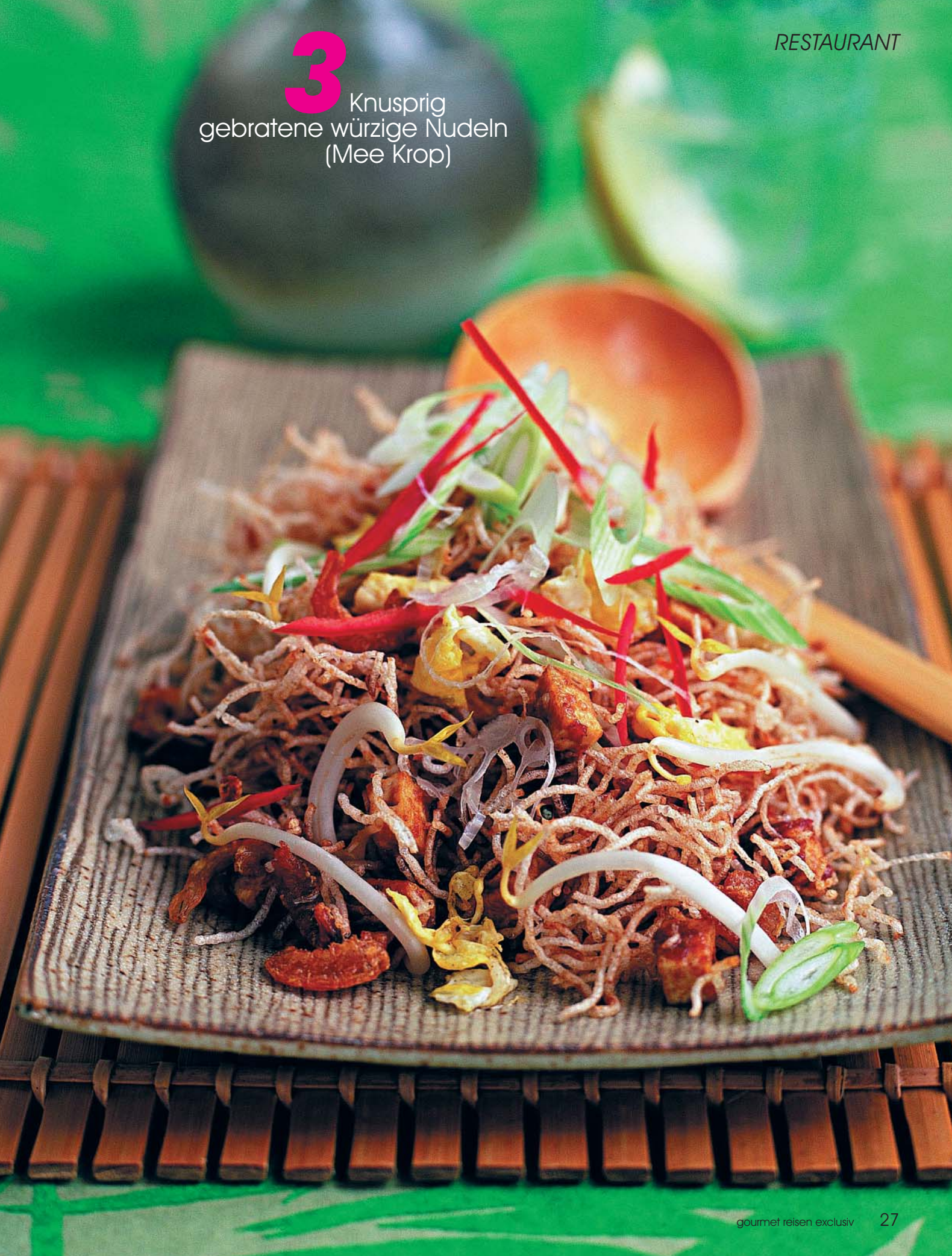
# 1 Rindfleisch und Chili-Bambussprossen im Salatblatt





**2** Carpaccio  
vom Lamm

**3** Knusprig  
gebratene würzige Nudeln  
(Mee Krop)





**4** Biryani mit  
gebratenem Huhn

# 5 Süße Sushis mit Erdbeeren





# 1

## Rindfleisch und Chili-Bambussprossen im Salatblatt

Für vier Personen

### Einkaufsliste

1 EL Erdnussöl, 2 Knoblauchzehen  
 1 EL frisch geriebener Ingwer  
 1 mittelgroße rote Chilischote, entkernt, fein gehackt  
 200 g Rinderhackfleisch mit 1 Prise Salz und weißem Pfeffer gewürzt  
 1 Msp. Maisstärke  
 150 g Bambussprossen (aus der Dose), fein gewürfelt  
 6 Shiitake-Pilze, klein gewürfelt  
 1 kleine Schalotte, fein gehackt  
 2 EL helle Sojasauce  
 Einige Tropfen geröstetes Sesamöl  
 1 große Frühlingszwiebel, fein gehackt  
 1 kleine Handvoll Korianderblätter, fein gehackt  
 2 junge Lattiche/Romana, in die einzelnen Blätter zerlegt, gewaschen, trocken geschleudert  
 50 g geröstete Erdnüsse, gehackt oder gerieben  
 12-16 Mandarinenfilets, Trennhäute entfernt, entkernt

### So geht's

Einen Wok stark erhitzen, das Öl zugeben. Knoblauch, Ingwer und Chili darin knapp eine Minute pfannenrühren. Rinderhackfleisch zugeben und unter Rühren anbraten, bis er Farbe annimmt, dann mit dem Stärkemehl bestäuben. Bambussprossen, Shiitake und Schalotten zufügen, knapp eine

Minute pfannenrühren. Mit Sojasauce und Sesamöl würzen, gut umrühren. Die Frühlingszwiebeln und das Korianderkraut untermischen.

Lattich-/Romanablätter anrichten, mit dem Hackfleisch füllen. Geröstete Erdnüsse darüber streuen, mit den Mandarinenfilets garnieren.



# 2

## Carpaccio vom Lamm

Für 4 Portionen

### Einkaufsliste

1/2 Pfund (225 g) Lende ohne Knochen vom Lamm oder Lammfilet  
 Grobes Meersalz und grob gemahlene schwarze Pfefferkörner  
 2 TL frisch gepresster Zitronensaft  
 2 EL Frühlingszwiebeln-Ingwer-Sauce  
 Zum Garnieren  
 3 Schnittlauchblüten, vorzugsweise Menegi (japanische Babyschnittlauchblüten)  
 3 Shiso-Knospen oder Knoblauchblüten  
 Für die Frühlingszwiebeln-Ingwer-Sauce (ergibt 1/8 l)  
 1 kleine, fein gehackte Frühlingszwiebel  
 2 EL geschälter, fein gehackter Ingwer  
 4 EL Pflanzenöl

1 TL fein gehackte eingelegte Wasabiwurzel mit Blättern (nach Belieben)

### So geht's

Die gehackte Frühlingszwiebel und den Ingwer auf dem Boden einer hitzebeständigen Schüssel verteilen. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und vorsichtig über die Zutaten in die Schüssel geben. Kurz abkühlen lassen, dann die geraspelte Wasabiwurzel einrühren. Die Sauce vor dem Servieren eine Stunde ziehen lassen.

Das Fleisch quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden und mit Meersalz und frischem, grob gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen. Den Zitronensaft darüberträufeln und die Schei-

**JAPAN. Morimoto ist ein Küchengott! In seinem neuen Buch beeindruckt er wieder mit innovativen japanischen Kreationen.**  
 272 S., Collection Rolf Heyne, € 29,90.



ben zusammenrollen. Das Ganze auf einer Platte anrichten oder auf Teller verteilen. Jede Rolle mit etwa 1/4 Teelöffel der Frühlingszwiebel-Ingwer-Sauce nappieren und mit Schnittlauchblüten und Shiso-Knospen garnieren. Sofort servieren.



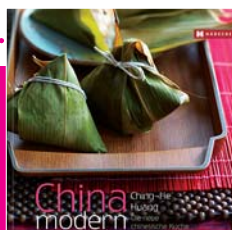
# 3

## Knusprig gebratene würzige Nudeln (Mee Krop)

Für 2 Portionen

### Einkaufsliste

225 g Reis-Vermicelli  
 4 EL Öl plus Öl zum Frittieren  
 150 g fester Tofu, in Würfel von 6 mm geschnitten  
 75 g getrocknete Garnelen (Gung haeng)  
 1 EL orangefarbene Currypaste  
 3 EL Fischsauce  
 2 EL Palmzucker  
 2 EL Tamarindenwasser  
 1 Ei, leicht verquirlt  
 75 g Bohnensprossen  
 3 Frühlingszwiebeln, in 2,5 cm lange Stücke geschnitten  
 2 mittelgroße frische rote Chilischoten, Samen entfernt, in feine Streifen geschnitten  
 20 eingelegte Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten



**CHINA. Traditionelle chinesische Kochkunst gepaart mit japanischer, thailändischer, vietnamesischer und europäischer Küche.**

160 S., Haeddecke Verlag, € 24,90.

## Für die orangefarbene Currypaste

(Gaeng Som) ergibt 10 gestrichene EL 50 g kl. getrocknete rote Chillischoten (30-40 Stück)

1/2 TL Meersalz

20 g Schalotten, geschält und fein gehackt

30 g Knoblauch, geschält und klein gehackt

2 EL fein gehackte frische Kurkumawurzel (oder gemahlene Kurkuma)

1 EL Garnelenpaste

Für den eingelegten Knoblauch (King Dong)

450 g Knoblauchzehen, geschält

450 ml Reissessig, 200 g Zucker

2 EL Salz

Den Knoblauch in einer Schüssel mit Wasser bedecken und eine Stunde ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und eine Stunde trocknen lassen. Den Essig in einem Topf erhitzen. Zucker und Salz unter Rühren darin auflösen, den Sud abkühlen lassen. Den Knoblauch in ein Einmachglas füllen, mit dem Essigsud übergießen und das Glas dicht verschließen. Für drei bis vier Wochen beiseitestellen. Erst nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

### So geht's

Reichlich Öl im Wok bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Nudeln darin goldbraun und knusprig frittieren. Abtropfen lassen und beiseitestellen.

Für die Sauce die 2 EL Öl im Wok erhitzen und den Tofu darin knusprig braten. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Die Garnelen im Öl knusprig braten und herausnehmen. Die Currypaste gut ins Öl einrühren, dann die Fischsauce, den Palmzucker und das Tamarindenwasser zufügen. Rühren, bis die Mischung zu karamellisieren beginnt. Rasch den Tofu und die Garnelen untermischen. Den Wok vom Herd nehmen.

Zum Garnieren in einem zweiten Wok 2 EL Öl erhitzen. Das Ei so hineingießen,

das es in dünnen Streifen stockt, und herausheben. Abtropfen lassen.

Die Sauce wieder erhitzen. Die Nudeln leicht auseinanderbrechen, unterheben und auf einer Platte anrichten. Mit den Bohnensprossen, den Frühlingszwiebeln, dem Ei, den Chiliringen und dem Knoblauch garnieren und servieren.



## 4 Biryani mit gebratenem Huhn

Für 6-8 Personen

### Einkaufsliste

450 g Langkornreis, eine Stunde in kaltem Wasser eingeweicht, danach abgespült und abgetropft

450 ml Erdnussöl

Für die Brühe und das gebratene Huhn

1 Hähnchen (1,5-1,7 kg),

in 8-10 Stücke geteilt

4 Schalotten oder 1 Zwiebel, gehackt

2 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

5 cm Zitronengras, längs halbiert

1 kleine Zimtstange

1 Prise geriebene Muskatnuss

2 Gewürznelken, 1 1/2 TL Salz

Zum Garnieren

1 EL gebratene Schalotten

Einige frische Blätter glatter Petersilie

2 TL Schnittlauchröllchen oder gehackte Frühlingszwiebel

Einige Gurkenscheiben

Einige rote Chiliringe

### So geht's

Die Hähnchenteile mit allen übrigen Zutaten für die Brühe in einen schweren Topf geben und einen Liter Wasser hinzufügen. Sprudelnd erhitzen und 30-40 Minuten kochen lassen, bis das Hähnchenfleisch gar ist. Die Brühe durch ein feines Sieb in eine Schüssel abgießen. Die Hähnchenteile aus dem Sieb neh-

**INDONESIEN.**  
Von der traditionellen Reistafel bis zum Nationalgericht Gado-Gado

Die indonesische Küche  
110 Originalrezepte

– ein umfangreiches Werk mit hilfreichen Extras. 288 S., Christian Verlag, € 29,95.

men, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen und auf einem Teller beiseitestellen. Den restlichen Siebinhalt wegwerfen.

Den Reis mit zwei Esslöffeln des Öls in einen sauberen Topf geben und bei mittlerer Temperatur fünf Minuten rühren, bis er glasig schimmert. Nun 570 ml der Brühe dazugießen – falls zu wenig Brühe vorhanden ist, ergänzen Sie die entsprechende Menge Wasser. Erhitzen und den Reis kochen lassen, bis er nach nur wenigen Minuten die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat; anschließend noch zehn Minuten dämpfen.

Während der Reis gart, die Hähnchenteile im restlichen Öl goldbraun und knusprig frittieren. Den Reis auf eine große Servierplatte häufen und darauf die Hähnchenteile anrichten. Mit den zum Garnieren empfohlenen Zutaten bestreuen.



## 5 Süße Sushis mit Erdbeeren

Für 12 Stück

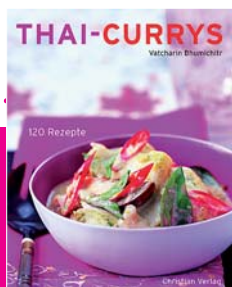
### Einkaufsliste

100 g Sushi-Reis

110 ml Kokosmilch (aus der Dose)

1 Bio-Limette, 1 1/2 EL Zucker

1 1/2 EL Kokoslikör (z. B. Batida de



**THAILAND.** In 120 raffinierten Rezepten lüftet Küchenchef Vatcharin Bhumichitr das Geheimnis

eines guten Thai-Currys. 176 S., Christian Verlag, € 24,95.

Coco, ersatzweise Wasser)  
 4 schöne große Erdbeeren  
 1 EL Orangenlikör (ersatzweise 1 TL Limettensaft)  
 1 Päckchen Vanillezucker  
 3 EL Doppelrahmfrischkäse  
 1 EL gemahlene, ungesalzene Pistazienkerne zum Verzieren (nach Belieben)

### So geht's

Den Reis mehrmals waschen, 30 Minuten quellen lassen und abgießen. Die Kokosmilch öffnen und die dicke Cremeschicht abnehmen. 110 ml Kokosmilch mit dem abgetropften Reis in einem kleinen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Einmal aufkochen und dann zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 10 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel abheben und das Geschirrtuch über den Topf breiten. Den Reis 10 Minuten abkühlen lassen, dann in einen tiefen Teller geben.

Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen. Circa zwei Messerspitzen Schale abreiben, die Frucht auspressen. Ein Esslöffel Saft mit Zucker und Kokoslikör verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und längs in drei gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Orangenlikör mit Limettenschalen und Vanillezucker verrühren. Die Erdbeeren darin marinieren.

Die Zucker-Limettensaft-Mischung über den Reis träufeln und mit einem Holzspatel unterziehen. Den Reis vollständig abkühlen lassen, dabei eventuell etwas Luft zufächeln. Den Reis in zwölf Portionen teilen. Etwas Limettensaft mit Wasser mischen und in einer Schale bereitstellen. Die Hände leicht damit befeuchten und aus dem Reis zwölf Sushi-Bällchen formen.

Die Erdbeeren aus der Marinade heben. Die Marinade mit dem Frischkäse verrühren. Jedes Sushi-Klößchen oben mit etwas Frischkäse bestreichen und jeweils eine Erdbeerscheibe darauflegen. Nach Belieben mit Pistazien bestreuen.

## DAMPFGAREN

Gut gedämpft, ist doppelt gewonnen! Denn vitamin- und aromaschonender können Lebensmittel kaum zubereitet werden. Zarter Fisch, feines Gemüse und lecker gefüllte Teigtaschen gelingen so auf den Punkt gegart und bekommen garantiert einen Dämpfer. Doch wie funktioniert dampfgaren eigentlich, und welcher Dampfgarer ist der Beste?

Man braucht keinen Luxus-Wok mit Dampfeinsatz und allem Komfort. Es reichen ein einfacher Gusseisenwok und ein Bambusdämpfer, den es für wenig Geld in jedem Asienladen zu kaufen gibt.

Auf die Plätze, fertig gedämpft: Den Wok halbvoll mit Wasser füllen, das Unterteil des Bambusdämpfers hineinstellen und die Zutaten direkt in den Korb legen oder einen Teller hineinstellen und Deckel drauf. Das verdampfende Wasser steigt durch die Siebe nach oben und gart nun schonend Gemüse, Fisch oder Teigtaschen. Toller Nebeneffekt des Bambusdämpfers: Die Zutaten bekommen durch den Bambus ein herrliches Aroma. Außerdem bleibt alles bis zum Servieren warm, und es sieht ganz nebenbei auch noch sehr dekorativ aus, das Essen im Bambuskorb auf den Tisch zu stellen. Die Bambuseinsätze gibt es in verschiedenen Größen und sollten auch für den Wok passend gekauft werden, denn das Wasser darf den Boden des Dämpfers nicht berühren.

## Hansdampf in allen Woks



**JAPAN. Autorin Tanja Dusy zeigt, wie sich Sushi für zu Hause ganz einfach selbst zubereiten lässt. Mit Anleitungen für**

Fischzuschnitte und Rolltechnik.  
 128 S., Gräfe und Unzer Verlag, € 9,90.

## Klein, aber fein

Man hasst es, oder man liebt es: Sushi. Doch was rollt sich alles in einem Maki zusammen, und was ist eine Inside-out-Rolle? Die wichtigsten Sushi-Formen im Überblick!

Die simpelste und sicherlich typischste Sushi-Form sind **NIGIRI-SUSHI**, mit der Hand oval geformte Reisbällchen, auf die ein dünn mit Wasabi bestrichenes Stück Fisch gelegt werden. Getreu dem Motto »Das Auge isst mit«, ist es enorm wichtig, dass Fisch und Reis in eine schöne Form gedrückt werden. Japanische Sushi-Meister haben für die verschiedenen Nigiri-Formen sogar noch eigene Unterbegriffe.

Ebenso bekannt und beliebt sind **MAKI-SUSHI**, die nach der Bambusmatte Makisu benannt sind. Und so wird der Reis, wie der Name es schon verrät, auf einer Bambusmatte ausgebreitet, mit Fisch belegt und dann gerollt. Bei den Makis kommt es auf die »Dicke« an. So sind Hosho-Maki dünne, aus einem halben Norialgenblatt hergestellte Reisrollen, die mit Fisch oder Gemüse gefüllt sind. **HOSO-MAKIS** enthalten nur eine Zutat. Wenn ein Maki allerdings aus mehreren Zutaten besteht, nennt er sich **FUTO-MAKI**, was so viel bedeutet wie »dicke Rolle«. Bis zu fünf verschiedene Zutaten wie Fisch, Gemüse sowie Pilze – nicht zu vergessen den Reis – wickelt man in die Norialge.

Rollt man das Algenblatt mit in den Reis ein und verziert diesen von außen mit Sesamsamen oder kleinen farbigen Fischeiern, so nennt sich das handliche Häppchen **URA-MAKI**. Sie werden auch oft als »Inside-out-Roll« oder »California Roll« bezeichnet. Sie gehören nicht zu den traditionellen Maki, sondern haben ihren Ursprung vermutlich unter japanischstämmigen Amerikanern an der Pazifikküste der USA.

Die Wraps unter den Sushis heißen **TEMAKI-SUSHI**, auch unter dem Begriff »Hand Roll« bekannt. Hierzu werden Norialgen zu kegelförmigen Tüten gerollt, mit Reis und anderen Zutaten nach Wunsch und Wahl gefüllt. In einem Sushi-ABC nicht fehlen darf Sashimi, das sich am ehesten mit dem europäischen Carpaccio vergleichen lässt. Roher Fisch wird in dünne Scheiben geschnitten, kunstvoll angerichtet und ohne weitere Beilagen gegessen. Na dann, Itadakimasu (Guten Appetit)!



Die Japaner essen Sushis traditionell mit der Hand, nur in den westlichen Ländern benutzt man Stäbchen.

