

Hobbyköche „Freiämter Chuchi“

Montag, 20. April 2015



Menue

Neues vom Profi

Kochen mit Fabrice Schäfer

Tom Yam Gung Suppe



Rotes Thai Curry mit Poulet



Gebackene Bananen mit Honig



Tom Yam Gung Suppe

Zutaten (4 Portionen):

1 Liter Gemüsebrühe
1 frischer Ingwer
2 Frühlingzwiebeln
1 Stängel Zitronengrass
4 Zitronen Blätter
2 Esslöffel Fischsauce
1/2 Teelöffel Geröstete Chilipaste
1 Bund frischen Koriander
2 bis 5 Thai Chili (je nach schärfe)
4 Black Tiger Crevetten
2 mittelgroße Tomaten
200g Asiatische Poku Pilze oder Champignons

- Ingwer in 3mm Scheiben schneiden,
- Champignons halbieren
- Tomaten grob würfeln
- Chilischoten in Scheiben schneiden
- Zitronengras in 3cm kleine Stücke klein schneiden
- Koriander fein schneiden (Korianderstil behalten)
- Gemüsebrühe in einem Topf mit dem Thai-Ingwer, Korianderwurzeln, Zitronenblätter, Zitronengras und Frühlingzwiebeln 5 Minuten vorkochen.
- Nun die Garnelen, Champignons, Tomate, etwas Chilipaste und die Fisch Sauce zur Brühe geben und etwa weitere 8-10 Minuten köcheln lassen.
- Dann mit Limettensaft abschmecken, und mit den Chilischoten je nach Geschmack scharf würzen, das Ganze noch 1-2 Minuten ziehen lassen.

Die Tom Yam Gung Suppe wird mit den geschnittenen Korianderblättern bestreut und in einer Suppenschüssel sehr heiß serviert.

Rotes Thai Curry mit Poulet

Zutaten (? Portionen):

1 Bund Thaibasilikum
2 Stangen Zitronengras
2-4 Stück Limetten Blätter
1 Stück Zwiebel
2 Stück Knoblauchzehe
600 g, geschneuzelt - Pouletfleisch
8 dl Kokosnussmilch
Geraspelte Ingwer
3 EL Palmzucker
3 EL Fischsauce
2 EL Rotes Thai Currypaste
240 g Parfümierte Reis
1 Dose Bambussprossen

Nach belieben:

6 Stück, geviertelt - Thai-Auberginen
6 Stück, längs geviertelt - Mini Maiskolben
6 Stück, geviertelt - Champignons
2 bis 3 Stück Thai Chili
3 Karotten
6 bis 10 Okras

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken
2. Das ganze Gemüse waschen
3. Okras vierteln ohne Stürzel
4. Karotten dünn schneiden
5. Zitronengras mit dem Messer pressen (damit der Geschmack anschließend besser in die Sauce kommt) und dann in 4 cm lange Stücke schneiden
6. Limetten zusammenpressen (für Geschmack)
7. Thaibasilikum waschen, Blätter zupfen und grob hacken.
8. Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser gut waschen. Anschließend in eine Chromstahlpfanne geben und das 1.5 fache an Wasser hinzugeben.
9. Die Pfanne mit dem Reis zum kochen bringen. Dann Herdplatte auf kleinste Stufe stellen und den Reis zugedeckt (ganz wichtig!) 20 min ziehen lassen. Der Pfannendeckel darf keine Löcher enthalten, da sonst der ganze Wasserdampf entweichen kann

10. Zwiebeln, Knoblauch und Thai Currypaste in heisse Bratpfanne (besser noch Wok) mit etwas Öl geben. Anbraten und dann mit der Kokosnussmilch ablöschen.
11. Das geschnittene, aber noch rohe Pouletfleisch hinzugeben
12. Gemüse hinzugeben.
13. Fischsauce, Limettenblätter, Ingwer, Bambussprossen, Palmzucker und Zitronengras hinzugeben.
14. Unter ständigem umrühren für 20 min leicht köcheln lassen.
15. 3/4 des geschnittenen Thaibasilikums dazu geben und für weitere 3 min köcheln lassen
16. Probieren und wenn das Gemüse weich ist, servieren
17. Den übriggebliebenen Thaibasilikum darüber streuen

Gebackene Bananen mit Honig

Zutaten (? Portionen):

50g Mehl
1/2 TL. Backpulver
etwas Kokosnussmilch
Sesamsamen
4 Bananen
flüssigen Honig
Öl zum Frittieren

Mehl, Backpulver, Kokosmilch und ca. 50 ml Wasser mischen - den dickflüssigen Teig glatt verrühren
Sesamsamen ohne Öl anrösten und abkühlen lassen
Bananen in Scheiben schneiden, in Teig tauchen und im heissen Fett goldig backen, dann aus Fett rausnehmen, auf eine Platte legen und Honig drüber, sowie mit den knusprigen Sesamsamen bestreuen