

Hobbyköche „Freiämter Chuchi“

Montag, 15. Mai 2017

Gästekochen „Rund um Curry“ mit Nanda Baur



Frühlingsrollen



Geflügel Curry
Rindfleisch Curry
Linsen Curry



Asiatische Beilagen



Watalappan

Frühlingsrollen



Zutaten:

Soja Sauce
Schnittlauch
Austern Sauce
4 Eier
200 gr Pouletbrust
200 gr Karotten
200 gr Kabis
200 gr Reissnudeln
200 gr Sojasprossen
6-7 Knoblauchzehen
5 grosse Zwiebeln
Frühlingsrollenteig

Vorbereitung:

Die Reissnudeln etwa 15 Min. ins Wasser einlegen danach mit dem Sieb abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Pouletbrust, Karotten, Kabis, Knoblauchzehen, Zwiebeln und Schnittlauch fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch anbraten sowie auch das Poulet.

Zubereitung:

Alles mit dem Gemüse zusammenmischen und leicht andünsten.

Mit den 4 Eiern eine Omelette zubereiten. Diese danach zusammen rühren. Die Sojasauce, Austernsauce und Omelette dem Gemüse beifügen.

Zuletzt Salz und Pfeffer nach Bedarf dazugeben.

Die Mischung wird danach in den Frühlingsrollenteig eingewickelt.

Geflügel Curry



Zutaten:

2 kg Poulet (Brust)
3-4 rote Zwiebeln (klein)
3-4 weisse Zwiebeln
1 Esslöffel Turmeric
1 Esslöffel Senf Pulver
2 grüne Chili
1 handvoll Curry Blätter
etwas Dill
1-2 Limetten
3 Esslöffel Essig
3-4 Stück Rampe
2 Stück Zitronengrass
1 Esslöffel Kardoman
2-3 Stück Zimt
3 Stück Nelken
4 Stück Knoblauch
2-3 Tassen Kokosmilch
Kokosöl

Vorbereitung:

Zwiebel fein schneiden.
Poulet Brust in kleine Stücke schneiden und waschen.

Zubereitung:

Alle Gewürze ausser Turmeric, Senf, Kokosmilch und Limetten mit dem Poulet Fleisch mischen und mit zwei Tassen Wasser ca.15 Minuten kochen, dann Turmeric, Senf, Kokosmilch und Limetten gut mischen und dem kochenden Fleisch begeben. Weitere 5-10 Minuten kochen.
Zwiebeln in Oel anbraten und mit dem Fleisch mischen.

Rindfleisch-Curry



Zutaten:

1 kg Rindsfleisch
4 kleine rote Zwiebeln
2 grüne Chili
1 kleines Stück Zitronengras
1 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Chilipulver
1 Esslöffel Currypulver
2 Esslöffel Essig
1 Limette gepresst
1 Teelöffel Senf
Kokosnussmilch
ca. 10 Curry Blätter
4 Stück Rampe
1 Esslöffel Salz

Vorbereitung:

Rindsfleisch gut waschen und auf die Seite stellen.

Zubereitung:

In die 3-4 Tassen Kokosnussmilch muss man Senf und Limetten dazugeben und auf die Seite stellen. Die Zwiebeln, Zitronengras, Knoblauchzehen, Curryblätter, Rampe und Chilipulver mit dem Rindsfleisch mischen und in ca. 1.5 Liter Wasser 1 Stunde kochen lassen (Rindsfleisch nicht anbraten). Danach gibt man die Kokosnussmilch rein und kocht nochmals etwa 15 Minuten.

Linsen-Curry



Zutaten:

400 gr rote Linsen
1 Tasse Kokosmilch
3-4 rote Zwiebeln
1 grüne Chili
1 trockener Fisch
etwas Dill
5-6 Blätter Curry
Salz
1 Esslöffel Turmeric
1 Teelöffel Curry Pulver
1 Teelöffel Chili

Vorbereitung:

Linsen 3-4 mal gut waschen
2 Tassen Wasser und alle Gewürze mischen
Zwiebeln ganz fein schneiden
Chili ganz fein schneiden
Fisch in Stücke schneiden

Zubereitung:

Alles mischen in einer Pfanne und Kokosmilch und Salz dazugeben. Etwa 5 Minuten kochen.

Auberginen Salat



Zutaten:

4 Asiatische Auberginen
5-6 Asiatische Rote Zwiebeln (klein)
2 grüne Chili
Pfeffer
Salz
Senf
Limette
1 Knoblauchzehe

Vorbereitung:

Aubergine gut waschen und in kleine dünne Ringe schneiden. Die Chili und die asiatischen roten Zwiebeln ganz klein schneiden.

Zubereitung:

Aubergine in der Fritteuse frittieren bis sie braun sind danach auf die Seite stellen. Die Sachen die man geschnitten hat in eine Schüssel geben und dann mit der Limette, mit dem Knoblauchzehen, Chili, Salz und Pfeffer eine Sauce zubereiten. Zuletzt die Auberginen reingeben und alles leicht mischen.

Okra



Zutaten:

500 gr Okra
200 gr rote Zwiebeln (klein)
3-4 grüne Chili
4-5 Blätter Curry
Maladive Fisch
etwas Dill
1 Teelöffel Turmeric
1 Teelöffel Curry Pulver
1 Teelöffel Chili
2-3 Esslöffel Kokosöl
Salz

Vorbereitung:

Okra gut waschen und abtrocknen, dann in kleine Stücke schneiden.
Zwiebeln klein schneiden.
Fisch klein schneiden.
Okra mit allen Gewürzen mischen.

Zubereitung:

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, dann die Okramischung dazugeben und langsam anbraten.

Watalappen



Zutaten:

500 gr Palmhonig
6 Eier
2 Tassen Kokosnusmilch
Kardamon

Vorbereitung:

Den Palmhonig in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung:

Den Palmhonig mit der Kokosnusmilch gut vermischen. Eier dazu geben und wieder gut vermischen. Zuletzt noch einen halben Teelöffel Kardamon dazugeben.

Die Mischung in eine backofenfeste Form giessen und dann 30 Minuten in einem Wasserbad bei 180 Grad in den Backofen stellen.

Watalappen kann lauwarm oder auch kalt serviert werden. Dieser Dessert ist sehr süß, also kleine Portionen machen (kann auch noch mit frischen Früchten kombiniert werden).