

# 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 Kokosnussmilch  
Kardamon

## *Vorbereitung:*

Den Palmhonig in kleine Stücke schneiden.

## *Zubereitung:*

Den Palmhonig mit der Kokosnussmilch 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).