

Rezepte

Gourmettreff

Kurs 54/3

Dr. Georg Dippel

10.07.2019

Leitung und Rezeptausswahl : Sigi Körner

Inhaltsverzeichnis

Kurs 54 / 3 (Asian Street Food vom Grill)	1
Vietnamesische Sommerrollen mit gegrilltem Tofu (Nem Thinh)	2
Fisch vom Grill mit gerösteten Erdnüssen und gebratenen Reismudeln (Cha Ca La Vong)	4
Gegrillte Rindfleischspießchen mit gegrillten Auberginen und Gurkenrelish (Ban hoi nuong)	6
Spareribs vom Grill (Suon Lon Nuong) mit Sellerie-Karotten-Salat	8
Gegrillte Ananas auf Grünteesorbet	10

Kurs 54 / 3

Asian Street Food vom Grill

(10.07.2019)

Vietnamesische Sommerrollen (Nem Thinh)

mit gegrilltem Tofu

Zutaten (für 4 Port.)

Marinade :

1 - 2 El Sesamöl
1 - 2 El Essig
2 - 3 El Sojasauce
1 Knoblauchzehe
1 Sch. Ingwer
 $\frac{1}{2}$ El Honig
Salz, Pfeffer
Chili
100 g fester Tofu

Sommerrollen :

8 Reisteig-Blätter
100 g Karotten
100 g Kohlrabi
100 g Chinakohl
1 El Thai-Basilikum
1 El Korianderblätter
30 g Glasnudeln
1 - 2 El Sesamöl
1 El geröstetes Reismehl
Salz, Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Vorspeise

1. Für die Marinade den Ingwer schälen und reiben, den Knoblauch schälen und hacken, die Chilischote entkernen und hacken, mit dem Sesamöl, Essig, Sojasauce und Honig zu einer cremigen Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Tofu in Scheiben schneiden, mit der Marinade einstreichen und 1 - 2 Std im Kühlschrank ruhen lassen. Die Scheiben vor dem Servieren dann auf dem heißen Grill kurz rösten, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.
3. Für die Sommerrollen Möhren und Kohlrabi schälen, in ca. 4 cm Stifte teilen und feine Streifen schneiden. Den Chinakohl quer in feine Scheiben schneiden. Thaibasilikum und Koriander von den Stängeln pflücken und den Koriander in Streifen schneiden. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen, 10 min ziehen lassen, abgießen und mit einer Schere in kurze Stücke schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kohlrabi-Möhren-Julienne darin bissfest dünsten, mit dem Reismehl überstäuben, vom Herd nehmen, Chinakohl, Thaibasilikum, Koriander und Glasnudeln unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Die Reisteigblätter nur kurz in kaltem Wasser einweichen und auf einem feuchten Küchentuch auslegen. Jeweils 1 El Füllung auf das untere Drittel eines Blattes geben, die Teigplatte einmal von sich weg darüber schlagen, die Seitenränder nach innen klappen und aufrollen. In heißem Öl schwimmend knusprig ausbacken und mit dem Tofu servieren.



Fisch vom Grill (Cha Ca La Vong)

mit gerösteten Erdnüssen und gebratenen Reismudeln

Zutaten (für 4 Port.)

2 Makrelen
(oder Brassen, Karpfen etc.)

Marinade :

2 Tl grüne Pfefferkörner
 $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 El Fischesauce
1 Tl Kurkuma
1 Sch. Ingwer

Garnitur :

100 g ungesalzene Erdnüsse
1 Zwiebel
ca. 25 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln
1 El Öl
1 Tl Puderzucker

Beilage :

400 g Reismudeln
Öl

Zubereitung

Fischgericht

1. Fisch waschen und gegebenenfalls schuppen und ausnehmen und am dicken, vorderen Teil beidseitig zweimal einschneiden.

2. Für die Marinade die grünen Pfefferkörner zerdrücken, Chilischote und Ingwer hacken und mit Kurkuma und Fischesauce zu einer Paste mörsern oder pürieren. Den Fisch damit einreiben und 1 Std kühl stellen.

3. Für die Garnitur Zwiebeln schälen und in feine Ringe oder Scheiben schneiden, Ingwer und Knoblauch in hauchdünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in 4 cm lange Abschnitte und dann in dünne Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Erdnüsse zugeben und hell anrösten, mit Puderzucker bestäuben und ganz leicht karamellisieren, Ingwer und Knoblauch zugeben und ca. 3 min bei geringer Hitze mitdünsten.

4. Für die Glasnudeln, diese nach Packungsanleitung kochen und abgießen, Nudelnester formen und im heißen Öl in einer Pfanne braten.

5. Vor dem Servieren die Fische auf dem mäßig heißen Grill beidseitig goldbraun rösten, bis sich das Fleisch leicht von den Gräten lösen lässt. Die Fische portionieren und mit den gebratenen Nudelnestern und der Erdnussgarnitur anrichten.



Gegrillte Rindfleischspießchen (Ban hoi nuong) mit gegrillten Auberginen und Gurkenrelish

Zutaten (für 4 Port.)

500 g Rinderhüftsteaks
8 Holzspieße

Marinade :

1 Tl Chiliflocken
4 Stängel Zitronengras
3 Knoblauchzehen
2 Sch. Ingwer
1 El brauner Zucker
125 ml Fischsauce / Oystersauce
Salz, Pfeffer

Auberginen :

1 Aubergine
Salz
Sesamöl
1 Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
ca. 30 g Ingwer
20 ml Sake
100 ml Hühnerbrühe
1 - 2 El Sojasauce
1 - 2 El Oystersauce
1 El Fischsauce
1 - 2 Tl schwarze Böhnchen
(aus der Dose)
Lauchzwiebel

Gurkenrelish :

$\frac{1}{2}$ kleine Salatgurke
5 kleine Schalotten
2 rote Chilischoten
60 ml Wasser
125 ml Reissessig
(oder Weißweinessig)
50 g Zucker
Salz

Zubereitung

Fleischgericht

1. Die Steaks parieren und in dünne 3 cm breite Streifen schneiden. Holzspießchen ca. 30 min wässern.

2. Für die Marinade das Zitronengras fein schneiden, Knoblauch hacken und den Ingwer reiben. Alles mit dem Zucker in einem Mörser zerstossen, die Austern- bzw. Fischsauce einarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischstreifen in die Marinade legen und 2 - 4 Std ziehen lassen. Dann das marinierte Fleisch wellenförmig auf die Holzspießchen stecken.

3. Aubergine waschen, Stielansatz abschneiden, längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, geschichtet ca. 30 min ziehen lassen, dann das ausgetretene Wasser abgießen, die Scheiben trocken tupfen und mit Öl einpinseln. Auf dem Grill bei niedriger Temperatur beidseitig goldbraun rösten. (Der Zucker der Aubergine karamellisiert bei geringer Temperatur verleiht der Aubergine einen herrlichen Geschmack).

4. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, den Ingwer reiben und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl in einer Kasserolle erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Mit Sake ablöschen, Brühe angießen und 5 min köcheln lassen. Auster-, Fisch- und Sojasauce und die gut abgespülten schwarzen Bohnen zugeben und nochmals 5 min köcheln. Schließlich die Auberginenscheiben einlegen und 2 min bei geringer Hitze ziehen lassen.

5. Für das Gurkenrelish 60 ml Wasser mit dem Essig, Zucker und Salz etwa 2 min köcheln, abkühlen lassen und abschmecken. (Die Sauce sollte süß-sauer schmecken.)

6. Die Gurke schälen, der Länge nach vierteln, entkernen und in feine Scheibchen schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Spalten schneiden. Die Chilischoten entkernen und in dünne Ringe schneiden.

7. Vor dem Servieren die Fleischspieße bei mittlerer Hitze auf dem Grill beidseitig auf den Punkt garen. Die Zutaten für das Gurkenrelish vermischen und beides mit den Auberginenscheiben und den Frühlingszwiebelstreifen anrichten.



Spareribs vom Grill (Suon Lon Nuong)

mit Sellerie-Karotten-Salat

Zutaten (für 4 Port.)

1 Spareribs-Seite

Marinade :

1 El Sesamöl

3 - 4 El Sojasauce

2 El Fischesauce

3 Knoblauchzehen

40 g Ingwer

1 rote Zwiebel

1 Chilischote

1 El brauner Zucker

2 El Fünf-Gewürze-Pulver

(Asia-Gewürz)

1 Tl schwarzer Pfeffer

2 - 3 Sternanis

$\frac{1}{2}$ Zimtstange

Salat :

150 g Stangensellerie

150 g Möhren

150 g Chinakohl

50 g rote Zwiebel

2 El brauner Zucker

2 El weißer Essig

1 Knoblauchzehe

Salz

$\frac{1}{2}$ Chilischote

1 El Fischesauce

Zubereitung

Fleischgericht

1. Für die Marinade Knoblauch zerdrücken, Ingwer fein würfeln, Zwiebel in Scheiben schneiden, Chilischote entkernen und hacken und den Zimt grob mörsern. Alles mit dem Sesamöl, Sojasauce, Fischesauce, Zucker, Fünf-Gewürze-Pulver, Pfeffer und Sternanis gut vermischen, Spareribs damit einstreichen und ca. 8 Std marinieren.

2. Für den Sellerie-Karotten-Salat den Sellerie abfädeln, in 4 cm lange Stücke teilen und längs in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, in 4 cm lange Stücke teilen und längs in 2 mm dicke Stifte schneiden. Chinakohl waschen und quer in 3 mm dicke Streifen schneiden. Zwiebel schälen und längs in feine Streifen schneiden. Alles miteinander mischen.

3. Für die Marinade den braunen Zucker fein mörsern und im Essig und 2 El Wasser auflösen. Knoblauch mit Salz zu einer Creme zerdrücken und Chilischote entkernen und fein hacken. Alle Zutaten mit der Fischesauce gut mischen und die Salatzutaten damit übergießen und 20 min ziehen lassen.

4. Die marinierten Spareribs über Dampf oder Sous vide bei 62°C 24 Std garen, dann auf dem heißen Grill auf jeder Seite 5 - 8 min goldgelb rösten und mit dem Sellerie-Karotten-Salat servieren.



Gegrillte Ananas

auf Grünteesorbet

Zutaten (für 4 Port.)

Ananas :

1 kleine Ananas
1 El Honig
2 El gerösteter Sesam

Sorbet :

500 ml kräftiger Grüntee
100 g Zucker
1 Eiweiß
Salz

Zubereitung

Dessert

1. Die Ananas schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, harten Kern ausstechen. Bei geringer Hitze bissfest grillen. Die gegrillten Scheiben noch warm mit Honig bestreichen und in geröstetem Sesam wälzen.
2. Grüntee zubereiten, ziehen lassen und abgießen. 100 g Zucker darin auflösen, in eine flache Form geben und unter öfterem Rühren anfrieren lassen. Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen, unter den angefrorenen Tee ziehen, in Förmchen portionieren und vollends gefrieren lassen.
3. Ananas portionieren und mit dem Sorbet sofort servieren.



