

## Gourmettreff 41/3 (12.02.2013)

### Hühnersuppe mit Kokosmilch

Zutaten	Zubereitung
Für 4 - 6 Port. 1 rote Chilischote 2 St. Zitronengras 40 g Ingwer 5-6 Stiele Koriander 500 g Hähnchenbrust 400 ml ungesüßte Kokosmilch 800 ml Hühnerfond 3 Limettenblätter (Asia-Laden) 250 g Champignons 150 g Kirschtomaten 75 g Mungobohnen-Keimlinge 1 Limette 2 - 3 El Fischsauce	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Chilischote längs aufschlitzen, entkernen, feine Ringe schneiden. Vom Zitronengras die äußere (2 - 3) Blätter entfernen, den Ingwer schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und die Stiele aufbewahren. Die Hähnchenbrust abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.</li><li>2. Die ungesüßte Kokosmilch mit dem Hühnerfond in einem Topf aufkochen, Chili, Zitronengras, Ingwer, Korianderstiele, Limettenblätter und Hähnchenfleisch zugeben, kurz aufkochen lassen, Temperatur etwas reduzieren und weitere 10 min köcheln lassen.</li><li>3. Die Champignons putzen, halbieren oder (je nach Größe) vierteln, Kirschtomaten waschen und die Mungobohnen-Keimlinge verlesen, waschen und abtropfen lassen.</li><li>4. Keimlinge, Tomaten und Pilze zur Suppe geben und 5 min weiterköcheln. Dann kann man Zitronengras, Ingwer und Korianderstiele entfernen, (muss aber nicht - je nach Gusto).</li><li>5. Die Limette auspressen und die Suppe mit Fischsauce und 2 - 3 El Limettensaft abschmecken.</li></ol>

#### Notizen

Dazu kann Reis serviert werden.

Rezept aus Thailand  
Zubereitungszeit : ca. 35 min.

## Gebratenes Schweinefilet mit Ananas

### Zutaten

Für 4 - 6 Port.

300 g Schweinefleisch  
2 El Austernsauce  
1 El helle Sojasauce  
2 Tl geriebener Ingwer  
1 El Pflanzenöl  
1 Tl brauner Zucker  
500 g Ananas (Fruchtfleisch)  
5 Knoblauchzehen  
1 - 2 Lauchzwiebeln  
80 g Bambussprossen  
2 El Pflanzenöl  
1 1/2 El Austernsauce  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Das Schweinefilet putzen, waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Austernsauce, heller Sojasauce, gerieblem Ingwer, Öl und braunem Zucker gut vermischen und zugedeckt ca. 10 min im Kühlschrank marinieren.
2. Das Ananas-Fruchtfleisch in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
3. Das Öl im Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen, Knoblauch hellgelb anbraten. Fleisch zugeben und bei starker Hitze ca. 3 min braten. Ananasstücke, Austernsauce und Bambus zugeben, weitere 5 min braten und dabei gelegentlich umrühren. Falls das Ganze zu trocken werden sollte, etwas Wasser zugeben und nochmals kurz aufkochen.
4. Wok bzw. Pfanne vom Herd nehmen, die Lauchzwiebeln über das Gericht streuen, unterrühren und mit Pfeffer würzen.

### Notizen

Dazu passt Jasminreis oder gebratene Nudeln.

Rezept aus Thailand  
Zubereitungszeit : ca. 30 min.

## Lammragout mit Cashewkernen

### Zutaten

Für 4 - 6 Port.

1 Limone  
12 mittelgroße Tomaten  
700 g Lammhals oder -schulter  
Mehl  
2 El Butterschmalz  
1 große Gemüsezwiebel  
1-2 El rote Currypaste  
1 Aubergine  
500 ml Kokosmilch  
400 ml Lammfond oder Gemüsefond  
2 El geh. Koriandergrün  
60 g geröstete Cashewkerne (sie können auch gesalzen sein)  
ca. 2 cm Ingwer  
etwas Chilipulver  
Korianderblättern

### Zubereitung

1. Von der Limone die Schale mit dem Zestenreißer in Streifen schneiden. Die Tomaten schälen, entkernen und grob würfeln. Lammhals bzw. -schulter in ca. 2 cm groß Würfel schneiden und mit Mehl bestäuben.
2. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch portionsweise darin rundum goldbraun anbraten (ca. 8 - 10 min), mit einem Schöpflöffel herausheben und warm stellen.
3. Die Gemüsezwiebel schälen, würfeln und im Restfett glasig dünsten, die Currypaste zugeben und weitere 2 - 3 min unter Rühren dünsten. Die Aubergine klein gewürfelt unterrühren, 3/4 der Tomaten und das Fleisch zugeben, mit der Kokosmilch und Lammfond (oder Gemüsefond) angießen, 30 - 40 min köcheln lassen bis das Fleisch zart und die Flüssigkeit sämig ist.
4. Die restlichen Tomaten etwas kleiner würfeln und in einer Schüssel mit dem gehackten Koriander vermischen und zugleich mit den gerösteten Cashewkernen und geriebenem Ingwer unter das Curry rühren. Evtl. mit Chilipulver abschmecken.
5. Das Ragout mit Korianderblättern und Limonenstreifen (Zesten) garnieren und sofort servieren.

### Notizen

Dazu passt Reis.

Rezept aus Asien  
Zubereitungszeit : ca. 60 min.

## Mango Lassi

### Zutaten

Für 4 - 6 Gläser  
250 g Mango  
150 g Joghurt  
220 ml Milch oder Wasser  
1 Prise Kardamom  
1 Msp gemahlene Nelken  
1 Prise Zimt  
etwas ger. Ingwer  
1 El braunen Zucker  
etwas Limettensaft

### Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch der Mango klein würfeln und im Mixer gemeinsam mit dem Joghurt und der Milch bzw. Mineralwasser, Kardamom, Nelken, Zimt, geriebenen Ingwer, braunem Zucker und etwas Limettensaft fein pürieren und in Gläsern servieren.

### Notizen

Tipp : Das Zimtpulver kann auch als Deko auf den Lassi gestreut werden.

Im Sommer mit gecrushtem Eis (oder Eiswürfel) servieren.

Sollte der Drink erst später eingenommen werden, unbedingt im Kühlschrank kühl halten.

Rezept aus Thailand  
Zubereitungszeit : ca. 20 min.