

Unser Rezept für ein rotes Thaicurry mit Hähnchen aus dem Kochkurs – Asiatische Küche.

Zutaten:

- 2 Esslöffel rote Currypaste
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 250 ml Kokosmilch
- 50 g Coconut Cream (alternativ 50 ml mehr Kokosmilch verwenden)
- 2 Esslöffel Fischsauce
- 1 Teelöffel Palmzucker
- 2 Stangen Zitronengras
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 2 Schalotten
- 200 g Brokkoliröschen
- 2 Paprika
- 100 g Zuckererbsen
- 50 g Sojasprossen
- 1 Esslöffel frischer grüner Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden.

Kaffirlimettenblätter fein hacken.

Schalotten schälen, halbieren und in in schmale Streifen schneiden.

Paprika in mundgerechte Stücke zerteilen.

Äußere Blätter des Zitronengrases entfernen und anschließend in sehr feine Ringe schneiden.

In einem Wok oder einer Pfanne etwas Öl erhitzen.

Schalotten hinzugeben und kurz anschwitzen.

Currypaste hinzufügen und ca. 1 Minute mit anrösten.

Coconut Cream (oder 50 ml der Kokosmilch) hinzufügen und alles gut verrühren.

Kaffirlimettenblätter, Fischsauce, Zitronengras und Palmzucker hinzugeben und unter stetigem Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Hähnchenstreifen mit in den Wok geben und die Kokosmilch hinzugießen.

Kurz aufkochen und für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Das Gemüse, bis auf die Sojasprossen, unterrühren und weiterkochen, bis Fleisch und Gemüse gar sind (ca. 5-10 Minuten). Währenddessen gelegentlich umrühren.

Sojasprossen hinzufügen und das Curry auf Schälchen oder tiefe Teller verteilen.

Dazu passt Basmati- oder Thai-Jasmin-Reis.

Wir wünschen gutes Gelingen!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unsere Interpretation der Thailändischen Tom Yam Suppe aus dem Kochkurs – Asiatische Küche.

Zutaten:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 frischer Galgant
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stängel Zitronengras
- 4 Blätter der Kaffir-Limette
- 3 Esslöffel Limettensaft
- 2 Esslöffel Fischsauce
- 1/2 Teelöffel Geröstete Chili Paste
- 1 Bund frischen Koriander mit Wurzeln
- 2-5 kleine rote Chilischoten
- 2 mittelgroße Tomaten
- 200g kleine Champignons

Zubereitung:

Galgant, Koriander und die Kaffir Limettenblätter mit dem Zitronengras fein schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf mit dem Galgant, Korianderwurzeln, Kaffirblättern, Zitronengras und Frühlingszwiebeln 5 Minuten vorkochen.

Nun die 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 Suppe wird mit den geschnittenen Korianderblättern bestreut und in einer Suppenschüssel oder in einem asiatischen Feuertopf sehr heiß serviert.

(Optional)

Durch die Zugaben von Garnelen, wird die Suppe zur Tom Yam Gung

Wir wünschen gutes gelingen!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser Rezept für Yaki Gyoza – Gebratene Teigtaschen aus Japan.

Dies ist die spezielle Variante der japanischen Gyoza (ギョウザ) welche nicht gedämpft oder gekocht werden sondern angebraten – Sie heißen dann: Yaki-Gyōza (焼き餃子)

Rezept für ca 30 Gyoza.

Zutaten:

Für die Füllung:

- 300 g Hackfleisch vom Rind
- 1 kl. Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Lauch
- 2 Karotten
- 100g Weißkohl
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehe(n)
- Salz und Pfeffer
- Ingwer

Für die Teigplatten:

- 250g Mehl
- 100ml Wasser
- 1 Ei (größe L)
- 5 Tropfen Kansui (alternativ etwas Natron)
- Salz

Zubereitung:

Das Gemüse putzen / schälen und anschließend sehr klein schneiden oder hacken.

Den Ingwer und den Knoblauch sehr fein reiben.

Das Hackfleisch mit dem Gemüse vermengen und mit Sojasauce, dem Ingwer, dem Knoblauch und mit Salz/Pfeffer würzen.

Das Mehl mit allen Zutaten bis auf die Hälfte vom Wasser in einer Schüssel verkneten.

Langsam das restliche Wasser hinzugeben bis der Teig geschmeidig ist.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Die Hackfleischmasse im Kühlschrank ebenfalls 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig nochmals gut durchkneten und dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca 2mm ausrollen.

Dann mit einem Ausstecher Kreise ausstechen und mit dem Hackfleisch füllen.

Teig zusammenklappen und gut verschließen, einfach am Rand, in nicht zu großen Abständen, kleine Falten legen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Gyozas darin aufstellen und anbraten.

Wenn sie unten braun werden (nicht zu hell lassen), mit Wasser aufgießen, so dass die Gyoza etwa zu 1/4 mit Wasser bedeckt sind.

Die Pfanne zudecken und die Gyoza so lange garen, bis das Wasser aufgenommen ist (keine Sorge, trotz Deckel ist das Wasser nach kurzer Zeit weg), das dauert etwa 10 Minuten.

Mit Sojasauce servieren.

Wir wünschen gutes Gelingen und noch besseren Appetit!

Wer den Teig nicht selbst herstellen möchte, findet im Asia-Supermarkt sehr gute Produkte.

Ein Rezept aus unserem asiatischen Kochkurs für Glasnudelsalat mit Garnele.

Zutaten:

- 150 g Glasnudeln
- 400 g Salatgurke
- 400 g Karotten
- 6 Lauchzwiebeln
- 1 Stck. Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Chiliöl
- 1 1/2 EL Erdnussöl
- 1 1/2 EL Sake
- 3 Zweige Koriander
- 12 Garnelen

Zubereitung:

Glasnudeln in heißem Wasser etwa 20 Minuten einweichen.

Inzwischen Gurke und Möhren schälen und beides zuerst in 4 cm lange Stücke, dann längs in dünne Scheiben und diese wieder längs in dünne Streifen schneiden.

Oder aber man hat einen Julienne-Hobel, dann geht das natürlich viel schneller!

Die geputzten Lauchzwiebeln schräg in Ringe, geschälten Ingwer und Knoblauch in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Die abgetropften und in 10 cm lange Stücke geschnittenen Nudeln mit den Möhren, Gurken und Zwiebeln vermischen.

Sojasauce mit Essig, Zucker, den Ölen und dem Sake verrühren.

Ingwer und Knoblauch untermischen.

Alles mit Salz abschmecken und auf den Salat träufeln.

Den Salat im Kühlschrank etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Mit fein gehacktem Koriander bestreuen.

Die Garnelen braten und auf dem Salat verteilen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Das Rezept für den Minzjoghurt welchen wir gerne in unserem Kochkurs - orientalische Küche - zum [Lammcurry](#) reichen.

Der cremige Joghurt ist sehr erfrischend und mildert die Schärfe des Currys ab.

Die einfache und schnelle Zubereitung, macht ihn zu einem treuen Begleiter.

Zutaten:

500g Joghurt 10% Fett

1 Bund Minze

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Minze fein hacken und zum Joghurt geben.

Mit Salz & Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen glatt rühren.

Optional lässt sich der Joghurt auch wie oben beschrieben zubereiten und durch Zugabe von Tomaten und/oder Gurken zu einem indischen Raita Salat verwandeln.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser beliebtes Rezept aus dem orientalischen Kochkurs - 1001 Nacht - für ein Lammcurry.

Zutaten:

- 1 kg Lammfleisch aus der Keule
- 2 Metzgerzwiebeln
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 3 Zehen Knoblauch
- 200g Kichererbsen (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 800ml Kokosmilch
- 2 EL Currypaste
- 1 EL Stärke
- 1 EL Cumin
- 1 EL Chiliflocken
- 100ml Brühe

Zubereitung:

Das Lammfleisch, die Zwiebeln und die Aubergine würfeln.

Die Currypaste in einem weiten Topf in etwas Öl anschwitzen.

Das Fleisch dazugeben und etwas mit anbraten lassen.

Zwiebeln zum Ansatz geben und ebenfalls anschwitzen.

Den Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Gewürzen zum Ansatz geben.

Mit dem Tomatenmark den Ansatz tomatisieren bis sich ein Bratensatz am Topfboden gebildet hat.

Mit der Kokosmilch ablöschen.

Das Curry mindestens 1 Stunde bei geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Jetzt die Aubergine und die abgetropften Kichererbsen hinzugeben.

Nun das Curry bei offenem Deckel weiter schmoren bis das Fleisch weich ist. Sollte die Konsistenz zu dick sein, einfach etwas Brühe hinzugeben.

Für den Fall das, dass Curry zu flüssig ist und etwas Bindung braucht, einfach die Stärke mit einer kleinen Menge kaltem Wasser anrühren und tropfenweise zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Unser Rezept für Linsensuppe – Türkische Art – aus dem Kochkurse 1001 Nacht Orientalische Küche

Zutaten:

- 350g rote Linsen
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Karotten
- 3 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Minze
- 1 TL Cumin
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Salz / Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- Olivenöl
- 1 El Chiliflocken

Zubereitung:

Die Karotten, den Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Olivenöl in einem weiten Topf anschwitzen.

Linsen dazugeben und etwas mit anschwitzen lassen.

Alles sollte lediglich glasig und farblos sein bevor das Tomatenmark hin zugegeben wird.

Jetzt das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls ganz kurz mit anschwitzen lassen.

Die Gewürze dazugeben und mit der Brühe ablöschen.

Die Suppe so lange köcheln lassen bis die Linsen schön weich sind.

Die fertige Suppe mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren.

Zum Schluss nach Geschmack mit noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken und beim Servieren mit dem Zitronensaft beträufeln.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser Rezept für einen Bulgursalat mit orientalischen Aromen. Einfach und schnell zubereitet!

Zutaten:

- 150g Bulgur
- 3 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 große rote Zwiebel
- 1/2 Bund Minze
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer
- 1/2 TL Garam Masala

Zubereitung:

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten.

Die Tomaten in Würfelchen schneiden.

Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Minze und Petersilie fein hacken.

Alle Zutaten zum ausgekühlten Bulgur geben, gut durchmischen und vor dem servieren etwas ziehen lassen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Unser Rezept für einen schmackhaften, orientalischen Karottensalat mit Minze.

Zutaten:

- 500 g Karotten
- 1 EL Schwarzer Kümmel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zironensaft
- 1/2 EL Zucker
- 1 TL Cumin
- Salz / Pfeffer
- 1 Bund Minze

Zubereitung:

Die Karotten schälen und schneiden.

Die geschälten Karotten in gesalzenem Wasser blanchieren.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing zubereiten und über die lauwarmen Karotten geben.

Vor dem servieren noch etwas gehackte Minze auf dem Salat verteilen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Die beliebte, orientalische Spezialität für eine Creme aus pürierten Kichererbsen.

Zutaten:

- 400g Kichererbsen Dose
- 100ml Tahina
- 1/2 TL Piment d'espelette
- 1 TL Cumin
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Die Kichererbsen abschütten und den Saft auffangen.

Alle Zutaten bis auf den Saft in einen Mixer geben und fein pürieren.

Sollte die Konsistenz der Creme zu fest sein, nach und nach etwas vom Saft zugeben bis alles schön cremig ist.

Auf einem Teller anrichten, eine Kule in der Mitte formen und etwas Olivenöl zugeben.

Mit Korianderblättern und dem Paprikapulver garnieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82