

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
7. November – 12. Dezember 2016
www.kochen-mit-klaus.de

**Asiatisches Festival mit Koriander,
Mit Kabeljau statt mit Zander!
7. November 2016**

Tom-Kha-Gai-Suppe

Weißbrot mit Linsen-Kokos-Creme und Chinakohlsalat

Gewürzkabeljau

Buletten mit Asia-Jus

Asiatische Apfelrollen

Tom-Kha-Gai-Suppe

(für 4 Portionen)

600 ml Geflügelfond
2 Hähnchenbrüste a' 220 g , ohne Haut
2 Stiele Zitronengras
40 g Galgant-Wurzel
1 grüne und eine rote Chilischote
4 Stiele Koriandergrün
400 ml Kokosmilch
2-3 Kaffirlimettenblätter
2-3 EL Fischsauce
Salz
200 g Shiitake-Pilze
50 g kleine runde Thai-Auberginen
150 g Bambussprossen
1-2 EL Limettensaft



1. 500 ml Wasser mit dem Geflügelfond aufkochen, Hitze reduzieren. Hähnchenbrüste einlegen und knapp unter dem Siedepunkt 15 Minuten garen. Hähnchenfleisch herausnehmen. Fond durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Zitronengras flach klopfen, dann in 4 cm lange Stücke schneiden. Galgantwurzel schälen, in feine Streifen schneiden. Chilischoten putzen und in feine Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen. Geflügelfond mit Kokosmilch, Zitronengras, Galgant, Chili und den Kaffirblättern aufkochen. Mit Fischsauce und wenig Salz würzen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Shiitakepilze putzen, dabei die Stiele abdrehen. Kleine Pilze halbieren, größere vierteln. Auberginen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Bambussprossen klein schneiden. Pilze, Auberginen und Bambussprossen in die Suppe geben und bei milder Hitze 10 Minuten garen. Hähnchenfleisch in Stücke schneiden und in der Suppe in 2 Minuten erwärmen. Mit Limettensaft abschmecken und mit Koriandergrün servieren.

Weißbrot mit Linsen-Kokos-Creme und Chinakohlsalat

(für 4 Portionen)

30 g Schalotten
1 rote Chilischote
15 g frischen Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
200 g cremige Kokosmilch
100 g rote Linsen
Salz
6 EL Rapsöl
1 Limette
1-2 TL Currypulver
400 g Chinakohl
1 reife Mango
12 Stiele Koriandergrün
12 Scheiben Kastenweißbrot, a' 40 g
40 g Cashewkerne



1. Schalotte, Ingwer und Chilischote grob schneiden. Die Knoblauchzehe halbieren. Paprika putzen, entkernen und grob schneiden. Schalotte, Chili, Ingwer, Knoblauch und Paprika im Blitzhacker fein zerkleinern.
2. Mischung mit der Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Linsen zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Linsen vom Herd nehmen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Püree mit Salz würzen, 3 EL Rapskernöl unterrühren und abkühlen lassen.
3. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, 2 TL von der Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. Schale und Saft mit 2 EL Wasser, Currypulver und etwas Salz verrühren. 3 EL Rapskernöl mit dem Schneebesen kräftig untermischen.
4. Chinakohl putzen, längs halbieren und quer in breite Streifen schneiden. Kohl und Limettenmarinade mischen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in 1 cm kleine Stücke schneiden. Mango unter den Chinakohl mischen. Blättchen vom Koriandergrün abzupfen und unterheben.
5. Die Weißbrotscheiben rösten, Scheiben dick mit Linsenaufstrich bestreichen, Chinakohlsalat darauf geben. Stullen mit Cashewkernen bestreut servieren.

Gewürzkabeljau

(für 4 Portionen)

Chutney:

2 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
1 grüne Chilischote
8 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmelsaat
400 g TK-Erbesen
400 ml Kokosmilch
Salz

Kabeljau:

4 TL Ingwerpaste
4 EL Zitronensaft
4 Kabeljaufilets à 120 g

Panierung:

8 Stiele Koriandergrün
8 EL Kichererbsenmehl
4 EL Mehl
1 TL Ajowan oder Thymian
2 TL Garam Masala
1 TL Chat Masala



1. Für das Chutney Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel darin anbraten, bis er knistert, Knoblauch zugeben und goldbraun braten.
2. Ingwer und Chili zugeben und kurz anbraten. Gefrorene Erbsen unterrühren und 2 Minuten braten. Kokosmilch zugeben, leicht mit Salz würzen. Erbsen ca: 5 Minuten garen, bis sie weich sind. Mit dem Rücken eines Esslöffels leicht zerdrücken und abkühlen lassen.
3. Für den Kabeljau Ingwerpaste, Zitronensaft und 1 Prise Salz mischen. Fischfilets vorsichtig damit einreiben und 20 Minuten marinieren.
4. Für die Panierung Koriander fein hacken. Mit Kichererbsenmehl, Mehl, Ajowan oder Thymian, Garam Masala und Ei mischen. So viel Wasser zugeben, bis ein dicker glatter Teig entsteht. Fischfilets im Teig wenden und 30 Minuten kalt stellen.
5. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Fischfilets darin knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fisch mit Chat Masala bestreuen und mit dem Erbsen-Chutney servieren.

Buletten mit Asia-Jus

(für 4 Portionen)

Asia-Jus:

2 Frühlingszwiebeln,
30 g frischer Ingwer,
2 Knoblauchzehen
1 EL Fenchelsaat,
2 Kardamomkapseln,
1 Zimtstange, 2 Sternanis
4 getrocknete Chilischoten,
1 EL Koriandersaat,
1 EL Szechuan-Pfeffer,
100 ml trockener Sherry,
300 ml Pflaumensaft (ungezuckert)
600 ml Geflügelfond, 2 Streifen Orangenschale, 2-3 EL Zucker
70 ml Sojasauce, 3 getrocknete Shiitake-Pilze, 1-2 TL Speisestärke



Buletten:

50 g Röstzwiebeln, 10 g frischer Ingwer, 1-2 Knoblauchzehen, 60 g Schalotten
100 g Brötchen vom Vortag
6 Stiele Koriandergrün, 1 rote Chilischote
6 EL Sonnenblumenöl
300 g Rinderhack
300 g Schweinehack
2 EL Hosin-Sauce, 1 Ei
Salz, Pfeffer

1. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne grob schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Knoblauch andrücken.
2. Fenchel, Kardamom, Zimt, Anis, Chili, Koriander und Szechuan-Pfeffer in einem Topf ohne Fett anrösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Mit Sherry ablöschen, Saft und Geflügelfond zugießen, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Orangenschale, Zucker, Sojasauce und Pilze zugeben. Asia-Jus in ca. 1:30 bei mittlerer Hitze auf 200 ml einkochen.
3. Inzwischen für die Buletten Röstzwiebeln im Blitzhacker fein zerkleinern, Ingwer, Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Brötchen in 300 ml lauwarmem Wasser 20 Minuten einweichen. Koriander und Chili sehr fein schneiden.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. Abkühlen lassen. Brötchen gut ausdrücken. Hackfleisch mit Brot, Schalottenmischung, Koriander, Hosinsauce, Röstzwiebeln und 1 Ei gut vermischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Restliches Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Buletten darin auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 12 Minuten fertig garen.
6. Einkochte Asia-Jus durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden. Buletten mit Asia-Jus servieren.

Asiatische Apfelrollen

(für 4 Portionen)

2 Stangen Zitronengras,
½ Vanilleschote
150 ml Schlagsahne,
100 ml Milch,
130 g Zucker,
2 Eier
30 g Ingwer,
5 EL Limettensaft
4 Elstar
300 g Mango
5 Stiele Koriandergrün
8 Blatt Frühlingsrollenteig, 20x20
1 EL Öl zum Ausbacken,
Puderzucker



1. Die äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen und das Innere mit dem Rücken eines großen Küchenmessers faserig klopfen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark auskratzen. Sahne, Milch, 30 g Zucker, 1 Stange Zitronengras, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben, kurz aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Eier trennen. Eiweiß beiseite stellen. Eigelbe in einer Metallschüssel verschlagen. Zitronengrasmilch kurz aufkochen und unter Rühren langsam zum Eigelb gießen. In einem heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen, bis die Masse cremig-dicklich ist. Sofort im kalten Wasserbad kalt rühren. Sauce vor dem Servieren durch ein Sieb gießen.
3. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Restlichen Zucker, 100 ml Wasser, Limettensaft, Ingwer und restliches Zitronengras in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 3 Äpfel entkernen. Äpfel in 3 mm dicke Stifte schneiden. Äpfel mit der warmen Marinade übergießen.
4. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und in 3 mm kleine Würfel schneiden. Restlichen Apfel in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. 2 Scheiben Ingwer aus der Marinade sehr fein würfeln und zum Obstsalat geben. Apfelstifte durch ein Sieb abgießen, dabei die Marinade auffangen. Ingwer und Zitronengras entfernen und die Marinade zum Obstsalat geben. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Mit dem Obstsalat vermengen.
5. Eiweiß verquirlen. 2-3 EL der Apfelstifte quer auf die untere Seite von einem Teigblatt geben, dabei 3 cm zum Rand frei lassen. Die Teigränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Die beiden Längsseitendes Teigs über die Füllung schlagen. Teig und Füllung fest einrollen. Restliche Füllung und restliche Teigrollen ebenso verarbeiten.
6. Öl auf 170 Grad erhitzen. Rollen darin portionsweise goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rollen mit Puderzucker bestäuben und mit Zitronengras-Sauce und Obstsalat servieren.