



Thema: Schnelle Asiaküche. Heute - Thailand

Asiatische Küche ist meist gesund und relativ schnell zuzubereiten. Außerdem ist sie sehr vitaminreich. Hauptbestandteil unserer Gerichte sind Gemüse und Obst. Sie können bei den Zutaten durchaus noch etwas experimentieren, nur Mut! Das passt trotzdem. Wer es ganz authentisch will, besorgt sich noch exotische Zutaten im Asiashop wie Kaffirblätter und Nam pla (Fischsoße).

Einfache Gemüsesuppe für 4 Personen

- 150 g Blumenkohl
- 3 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kleine Lauchstange
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 3 - 4 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Karotten und Pastinaken in feine Streifen schneiden, Staudensellerie waschen und Fäden ziehen, in Scheiben schneiden, Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse in der o.g. Reihenfolge dazu geben und sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar aber nicht totgekocht ist. Jetzt mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Eine Prise Zucker kann auch gut dazu schmecken.

Tipp: Sie können fast sämtliche Gemüsesorten zur Suppe geben. Wirsing und Spitzkohl (Blätter ist Streifen geschnitten) schmecken sehr gut dazu, wer es gerne etwas würziger hat, nimmt noch fein gewürfelte Ingwer dazu. Auch gebratene Tofustreifen oder Hähnchenbrust schmeckt lecker. **Spezialtipp:** Feine Streifen vom Omelett (2 Eier mit etwas Salz verquirlen, in einer Pfanne mit etwas Öl stocken lassen, Omelett aufrollen und in Streifen schneiden, zur Suppe geben.)

Gemüsecurry für 4 Personen

- 250 g Blumenkohl-röschen
- 150 g Brokkoliröschen
- 3 Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 rote Paprika
- 1/2 Peperoni
- 2 EL Bratöl
- 1 - 2 EL Rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 1 Pack Sojasprossen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1 - 2 EL Soja- oder Fischsauce

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen zerteilen (aus dem Rest machen Sie ein Risotto oder eine Cremesuppe), Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden, Schalotten noch feiner würfeln, Paprika in Streifen schneiden, Peperoni entkernen (wichtig, sonst wird's heiß) und in ganz feine Würfel schneiden. Dann das Öl in einem Wok oder großen Topf erhitzen. Schalotten mit der Paste dazu geben und ein paar Minuten unter rühren anbraten. Dann Kokosmilch und Wasser dazu gießen und 4 - 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kartoffeln und den Blumenkohl dazu geben, 5 Minuten kochen lassen, dann Brokkoli Paprika, Peperoni hinzufügen und bissfest weitergaren. Mit Zitronensaft und Zucker, Soja oder Fischsauce abschmecken, Sojasauce hinzufügen und servieren. Dazu passt Reis.

Tipp: mit der Kombination Kokosmilch und Currypaste kann man fast alles köcheln, auch Fisch, Fleisch (vorher anbraten), Garnelen, Tofu und sogar Obst wie Mangos, Ananas und Bananen. Beachten Sie nur, dass die Schärfe der Currypaste mit dem Kochen noch zunimmt. Vielleicht denken Sie daran, bevor die ersten Besucher schreiend den Tisch verlassen.

(nichts für Asketen) Gebackene Bananen für 4 Personen

- 90 g helles Mehl
- 50 g Zucker
- 2 EL Sesamkörner
- 1/2 TL Salz
- 200 ml Kokosmilch
- 3 - 4 Bananen
- Fritier- oder Bratöl

Die ersten vier Zutaten gut miteinander vermischen. Dann unter ständigem Rühren vorsichtig die Kokosmilch unterheben (die Dose ggf. vorher leicht erwärmen und durchschütteln, damit die Masse homogen ist), sodass ein glatter Teig entsteht. Jetzt die (sehr frischen) Bananen schälen, längs halbieren, und die Hälften anschließend dritteln - oder andersrum :-). Öl in einem geeigneten Topf erhitzen. Die Bananen durch den Teig ziehen und sofort im heißen Öl goldgelb ausbacken. Kurz auf Küchenpapier legen und gleich füttern.

Tipp: schmeckt auch mit Ananas. Und rechnen Sie ja nicht nach, wieviel Kalorien das hat.