



Chochete vom Donnerstag 21. Februar 2019
Hans Peter Schaible

*** Meeresfrüchtesalat ***

*** Curry-Kokos-Suppe ***

*** Rotes Thai-Curry mit Poulet ***

*** Rindfleisch Szechuan ***

*** Gebratene Nudeln mit Ei und Gemüse (Phat Thai) ***

*** Gebackene Bananen mit Vanilleglace und Himbeeren ***

Bier Wein Sein

Meeresfrüchtesalat für 10 Personen



ZUTATEN:

- 2 Zwiebel mild, rot
- Salz
- 1 Peperoni rot
- 2 Handvoll Rucola klein
- 4 Sardellenfilets in Öl
- 4 Esslöffel Weissweinessig
- Pfeffer aus der Mühle
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Mandelstifte
- 800 g TK-Meeresfrüchtescocktail
- 2 Zweig Stangensellerie mit Grün

1 Den Meeresfrüchtecocktail auftauen und 5 Minuten in Salzwasser garen (oder nach Packungsangabe).

2 Inzwischen die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz mischen und kurz ziehen lassen. So verliert die Zwiebel an Schärfe und wird weicher.

3 Die Peperoni rüsten, halbieren und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Die Enden des Selleriezweiges abschneiden, falls sich dabei Fäden lösen, diese abziehen. Den Sellerie in feine Scheiben schneiden, das **zarte** Selleriegrün hacken. Den Rucola von den dicken Stielen befreien und grob hacken.

4 Die Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein würfeln. Mit dem Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einer Gabel nach und nach zu einer cremigen Sauce untermischen.

5 Die Meeresfrüchte in einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. Dann mit Peperoni, Sellerie und der Sauce zur Zwiebel in die Schüssel geben und alles mischen.

6 In einer Bratpfanne ohne Fett die Mandelstifte unter Rühren goldgelb anrösten. Mit dem Rucola unter den Meeresfrüchtesalat mischen und diesen abschmecken. Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

Curry-Kokos-Suppe für 10 Personen



ZUTATEN:

- 1 Dosen Mais
- 2 Stück Broccoli
- 3 Stück Limette
- 100 g Ingwer
- 5 Stück Zitronengras
- 200 g Glasnudeln
- 1,0 Liter Kokosmilch
- 5 EL Currypulver
- 5 Knoblauchzehe
- 5 Stück Frühlingszwiebel
- 200 g Crevetten gekocht
- 1 Liter Gemüsebouillon
- Öl
- Zucker
- Salz, Pfeffer

1 Vorbereitung: Gemüse waschen. Die Bouillon erhitzen. Babymais der Länge nach halbieren und nochmals quer teilen. Ingwer und Knoblauch schälen, beides in feine Scheiben schneiden, diese mit dem Messer fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Broccoli in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Zitronengras mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis es aufbricht.

3 In einen grossen Topf 1 EL Öl, 1 EL Zucker, Panang-Gewürzmischung (scharf), gehackten Knoblauch, Ingwer, Limettenblätter und Zitronengras geben und ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen. Mit Bouillon und Kokosmilch ablöschen.

4 Glasnudeln, Broccolistücke, Babymaisstücke und Gemüsebouillon zugeben und bis das Gemüse Bissfest ist abgedeckt köcheln lassen.

5 Limette halbieren und 1 Hälfte in Spalten schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

6 Currysuppe mit dem Saft der restlichen Limette abschmecken und mit Salz würzen.

7 Limettenblätter und Zitronengras aus Suppe entfernen. Unmittelbar vor dem Servieren die Crevetten dazugeben und nur gerade heiss werden lassen. Dann die Suppe sofort anrichten.

8 Kokos-Curry-Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Frühlingszwiebelringen und Limettenspalten garnieren und geniessen.

Rotes Thai-Curry mit Poulet für 6 Personen



ZUTATEN:

Poulet

- 600 g Pouletbrüstli, in ca. 3 cm grossen Würfeln
- 2 EL Austernsauce

Curry-Sauce

- 4 dl Kokosmilch
- 2 EL rote Currypaste
- 1 EL Austernsauce
- 1 Stängel Zitronengras, fein gehackt
- 1 TL Rohzucker

Gemüse

- 200 g Bohnen, längs in feinen Streifen
- 1 Rüebli, in Streifen
- 1 Bund Koriander, zerzupft
- wenig Salz

1 Pouletwürfel in eine Schüssel geben, Sauce begeben, zugedeckt ca. 10 Min. marinieren.

2 Kokosmilch in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Currypaste und alle Zutaten bis und mit Rohzucker begeben, gut verrühren.

3 Gemüse und Pouletwürfel zur Currysauce geben, aufkochen. Hitze reduzieren ca. 5 Min. köcheln, salzen. Mit Koriander servieren.

Rindfleisch Szechuan für 6 Personen



ZUTATEN:

- 600 g Rindshuft
- 1 dl Sojasauce
- 2 Chilichoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bambussprossen 230 g
- 2 EL Maisstärke
- 4 EL Sesamöl
- 3 dl starke Rindsbouillon
- 2 EL Rohrzucker

ZUBEREITUNG:

- 1** Fleisch in ca. 5 cm lange, 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Sojasauce mischen.

- 2** Chilis halbieren, entkernen und in Streifen, Zwiebeln in Stücke, Knoblauch in Scheiben schneiden.

- 3** Bambussprossen abgiessen. Maisstärke mit wenig Wasser anrühren. Fleisch aus der Sojasauce heben. Abtropfen lassen, Sauce auffangen. Fleisch im Öl kurz anbraten.

- 4** Chilis, Zwiebeln, Knoblauch und Bambussprossen dazugeben. Alles ca. 2 Minuten braten.

- 5** Aufgefangene Sojasauce, Bouillon und Zucker dazugeben. Aufkochen, Maisstärke dazugiessen, Sauce sämig einkochen lassen.

Gebratene Nudeln mit Ei und Gemüse (Phat Thai) für 10 Personen



ZUTATEN:

- 1 kg Nudeln
- 8 Frühlingszwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 3 Chilischoten ohne Kernen
- 3 Rüben
- 4 dl Sojasauce
- 300 Gramm Mungobohnensprossen
- 7 EL Sonnenblumenöl
- 6 Eier
- 200 Gramm Erdnüsse
- Zucker (zum Nachwürzen)
- Koriandergrün

ZUBEREITUNG:

1 Nudeln nach Packungsanweisung kochen oder in Wasser einweichen. Abgießen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Sojasoße mischen und abkühlen lassen.

2 Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Chilischote waschen und entkernen, beides in feine Ringe schneiden. Möhren putzen und in Stifte schneiden.

3 Mungobohnensprossen verlesen und abspülen. 2 EL Öl im Wok erhitzen, Schalotten, zwei Drittel der Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili und Currypaste hineingeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Die Möhrenstifte zugeben und 5 Minuten braten lassen. Die Nudeln hinzufügen, mit Sojasauce, Zucker und Salz würzen und so lange weiter braten (unter ständigem Rühren), bis die Möhren bissfest sind.

Die Eier aufschlagen und einzeln dazugeben, dabei ständigiterrühren. Noch etwa 1-2 Minuten braten.

4 Zum Servieren die Nudelmischung mit Erdnüssen bestreuen. Nach Belieben mit Fischsoße, getrockneten Chiliflocken und/oder mit Zucker würzen. Korianderblättchen abzupfen, fein hacken und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen und dem Koriander garnieren.

Gebackene Bananen mit Vanilleglace für 8 Personen



ZUTATEN:

- 1 L Öl zum frittieren
- 6 Bananen
- 300 g Mehl
- 450 ml kaltes Wasser
- 3 Ei
- 10 EL Honig
- 6 TL Backpulver
- Salz Prise
- nach Belieben Staubzucker

ZUBEREITUNG:

1 Gebt Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel und verrührt die Zutaten miteinander. Fügt anschließend das Ei und das Wasser hinzu und verquirlen alles so lange, bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist.

2 Gebt das Öl in einen Kochtopf und erhitzt es. Sobald es Bläschen wirft, wenn man ein Holzstäbchen hineinhält, ist es heiß genug zum Frittieren.

3 Die Bananen können in der Zeit, in der das Öl aufheizt, geschält und in dicke Scheiben geschnitten werden.

4 Zieht die Bananenscheiben schließlich durch den Tempurateig, sodass diese gut bedeckt sind. Anschließend müssen die Scheiben **etwa** zehn Minuten lang oder **bis zur gewünschten Bräune** im Öl frittiert werden.

5 Die fertigen gebackenen Bananen sollten auf einem Küchenpapier etwas abtropfen und abkühlen. Anschließend können sie auf dem Teller drapiert und mit Honig beträufelt werden.

6 Himbeeren (ohne Bild 😊), Bananen und Glace anrichten mit Staubzucker bewerfen.