

Kochabend am 09.02.2024 Löffelführung Nico

- Panasiatisches Menü
- Koeanisches Gimbap
- <https://www.youtube.com/watch?v=I0gNEiXhBho>
- Tonkotsu Ramen mit Chashu mit Ei und mariniertem Schweinebauch
- <https://www.youtube.com/watch?v=ln4HCVQ07Kk>
- Burmesisches Fischcurry mit Jasminreis
- Murgh Makni - Butter Chicken mit Naan Brot
- Japnischer Jiggly Cake mit Matcha - Eis

Koreanisches Gimhap - Zutaten für 4 Portionen oder 8 im Menü

- 500g Sushi Reis (Rundkornreis)
- Sesamöl, Salz, Sesamsamen
- 350g Spinat
- 250g Rinderfilet
- 3 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen
- 75g Karotte
- 200g eingelegter Rettich
- 1 EL Sojasoße
- 2 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Honig
- 2 EL Erdnussöl
- 75g Gurke
- 1 EL Sesamsamen
- 6 Nori Blätter

[Sushi Reis](#) kochen. Mit Salz, Sesamöl und Sesamsamen abschmecken und abgedeckt abkühlen lassen.

Schneiden Sie die Rinderlenden in kleine dünne Streifen. Geben Sie die Sojasoße, Honig, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Sesamöl in eine große Schale und mischen Sie die Zutaten gut. Geben Sie das Fleisch in diese Soße und wenden Sie es so oft, bis das gesamte Fleisch mariniert ist. Lassen Sie die Marinade für mindesten 30 Minuten einziehen, besser wäre noch eine ganze Nacht.

Geben Sie ein Ei in eine andere Schale und verquirlen Sie dieses. Erhitzen Sie einen EL Erdnussöl in einem Wok bei mittlerer Hitze und geben Sie das verquirlte Ei in diesen Wok. Drehen Sie das Omelett ohne es vorher zur Verquirlen nach ca. 2 Minuten. Nach weiteren ca. 2 Minuten holen Sie das Omelett aus dem Wok. Geben Sie das gestockte Ei auf ein Bett und schneiden Sie es in ca. 1 cm lange scheiben.

Genau so können Sie auch mit dem Spinat vorgehen. Diesen geben Sie den Spinat nass in den Wok und lassen diesen kurz zusammenfallen. Nehmen Sie den Spinat aus der asiatischen Pfanne und würzen Sie ihn mit Salz, Pfeffer, Sesamöl und bei Bedarf mit Sojasoße. Auch die Karotten können Sie kur in der Pfanne anschwitzen und danach in kleine Streifen schneiden.

Geben Sie erneut Öl in den Wok und braten Sie das marinierte Fleisch in der Pfanne an. Wenden Sie das Fleisch nach ca. 90 Sekunden und nehmen Sie es nach weiteren 90 Sekunden aus dem Wok. Wickeln Sie eine Bambusrolle in Frischhaltefolie ein und geben Sie ein Nori Blatt auf diese Bambussrolle. Die glänzende Seite sollte dabei immer nach unten zeigen. Breiten Sie den ausgekühlten Reis auf dem Nori Blatt auf. An einer Seite sollten 3 cm nicht mit Reis bedeckt werden.

Jetzt können sie alle Zutaten quer, mittig auf den Reis legen. Rollen Sie mithilfe der Matte die Gimhap zusammen. Drücken Sie leicht auf die Bambussrolle, sodass der Reis nicht nochmals auseinanderfallen kann. Gehen Sie so mit allen Nori Blättern vor, oder solange bis Sie keinen Reis mehr haben und schneiden Sie die Gimhap-Rollen in mundgerechte Stücke und grainieren Sie die Stücke auf einem Teller. Danach können sie Ihre selbst gemachte Gimhap servieren oder selbst genießen.

Dazu Sojasauce

Tonkotsu Ramenbrühe mit Chashu, Shiitake, Ramenei

Miso Tare (Fertigprodukt)

2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten

400 gr. Rahmennudeln

16 Shiitakepilze

3 Scheiben Cashu

½ Ramenei

2 Liter Brühe

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Tonkotsu-Brühe zum Kochen bringen. Währenddessen die Pilze in Streifen schneiden. [Frühlingszwiebelgrün](#) waschen, in feine Ringe schneiden. Chashu-Scheiben kurz in der Mikrowelle oder einer Pfanne erwärmen. Eier längs halbieren.
3. Je ½ EL Miso-Tare in vorgewärmte Suppenschalen geben. Mit kochend 250ml heißer Brühe auffüllen und die Nudeln hineingeben. 2 Pilze, je 3 Scheiben Chashu, 1 halbes Ramen-Ei und Frühlingszwiebeln darauf verteilen und sofort servieren. Dazu das restliche Miso-Tare reichen.

Tonkotsubrühe

- 2 kg Schweineknochen
- 1 Schweinefuß
- 1 Gemüsezwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Stück Ingwer, daumengroß

Knochen und Schweinefuß in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Auf höchster Stufe zum Kochen bringen und 2 Minuten stark kochen, bis kein neuer Schaum mehr aufsteigt.

Inzwischen Zwiebel schälen und vierteln. Knoblauch und [Ingwer](#) ungeschält platt klopfen.

Knochen und Schweinefuß in ein Sieb abgießen, gründlich unter fließendem warmem Wasser reinigen, Blutreste und dunkles Mark entfernen. Den Topf spülen, Knochen und Schweinefuß wieder hineingeben, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, mit kaltem Wasser auffüllen, sodass es 2 cm über den Knochen steht, und auf höchster Stufe aufkochen. Hitze reduzieren und abschäumen. Dann etwa 6-8 Stunden ohne Deckel köcheln lassen, dabei zwischendurch immer wieder Wasser nachfüllen.

Hitze wieder auf höchste Stufe stellen und die Knochen mit einem Holzspatel mehrfach wenden, damit sich alles Gewebe löst. Bei Bedarf das Knochenmark mit einem Holzstäbchen herauslösen. Zum Schluss sollen nur noch nackte Knochen übrig bleiben. Diese herausnehmen und entsorgen. Die Brühe mit dem Stabmixer mixen. Dann durch ein feines Sieb in einen Topf streichen – die Brühe sollte jetzt eine cremige Konsistenz und eine milchig hellbraune Farbe haben. Abkühlen lassen.

Kalt stellen, dann das erstarrte Fett von der Oberfläche abnehmen und getrennt aufbewahren. – Hält sich im Kühlschrank 4–5 Tage, im Gefrierfach bis zu 2 Monate.

Eingelegte Pilze

50g getrocknete Shiitakepilze in 2 Liter Wasser über Nacht einweichen
150ml des Einweichwasser (Shiitake-Dashi)
1 daumengroßes Stück Ingwer
5 EL ml helle Sojasauce
50gr. Zucker

Den [Ingwer](#) ungeschält mit der Klingenseite eines schweren Küchenmessers platt klopfen. Dann zusammen mit Shiitake-Dashi, Zucker und Sojasauce in einen Topf geben, aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen, bis sich die Aromen verbunden haben, dabei zwischendurch den aufsteigenden Schaum abschöpfen.

Shiitake-Pilze in ein Schraubglas geben, die Brühe darübergießen und das Glas verschließen. Abkühlen lassen und kalt stellen. – Hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Monate.

Chashu

Zutaten (eine Rolle)

- 1 Schweinebauchblock (er sollte groß genug sein, um gerollt zu werden, und eine schöne Fettschicht aufweisen) 500g
- 1 gehackte Ingwerwurzel
- 3-5 geschälte Knoblauchzehen
- 2-3 Stiele japanische Negi oder grüne Zwiebeln

Chashu-Soße:

- 100ml Sake zum Kochen
- 100ml Mirin
- 4 Esslöffel Zucker
- 250ml Sojasauce
- 500ml Wasser
- 500ml Wasser vom gekochten Schweinefleisch
- ½ gehackte Zwiebel

Bereiten Sie zunächst Ihren Schweinebauch vor, entfernen Sie die Feuchtigkeit mit einem Papiertuch und schneiden Sie alle unebenen Stellen ab. Stechen Sie beide Seiten mit einer Gabel ein und schneiden Sie die fettfreie Seite des Bauchs mehrmals ein.

- Den Schweinebauch fest aufrollen, so dass die Seite mit dem wenigsten Fett in der Mitte liegt.

- Das Schweinefleisch mit Küchengarn zusammenbinden - einen Knoten am Ende des Schweinefleischs machen und dann mit der Hand einen Kreis formen - das Schweinefleisch durchziehen und die Schnur festziehen - diesen Schritt am Schweinefleisch entlang wiederholen und am Ende einen festen Knoten machen. Dann die Schnur ein paar Mal um das Schweinefleisch wickeln und einen weiteren festen Knoten machen.

- Füllen Sie einen Topf mit so viel Wasser, dass das Schweinefleisch bedeckt ist, und bringen Sie es zum Kochen. Lassen Sie das Schweinefleisch in einem Sieb abtropfen und waschen Sie alle Verunreinigungen/Bitterstoffe aus dem Topf und dem Schweinefleisch ab (so erhalten Sie am Ende ein besser schmeckendes Chashu).

- Das Schweinefleisch zusammen mit Ingwer, Knoblauch und den grünen Stielen der japanischen Negi (grüne Zwiebel) wieder in einen Topf geben - zum Kochen bringen und 90 Minuten lang köcheln lassen. Sie können ein Stück Küchentuch über das Schweinefleisch legen, um sicherzustellen, dass es nicht überläuft, und wenn die Flüssigkeit zu schnell verdampft - fügen Sie nach Bedarf mehr Wasser hinzu. (Heben Sie 500 ml dieser Flüssigkeit für später auf)

- Nach 90 Minuten das Schweinefleisch herausnehmen und einen Topf für die Chashu-Sauce vorbereiten

- Den Sake und den Mirin hinzugeben und den Alkohol ausbrennen. Sobald der Alkohol ausgebrannt ist, den Zucker hinzugeben und umrühren.
- Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, Sojasauce, 500 ml Wasser und 500 ml der aufgefangenen Flüssigkeit hinzugeben.
- Das Ganze 40 Minuten köcheln lassen, dabei alle 10 Minuten wenden.
- Nach 40 Minuten das Schweinefleisch herausnehmen und die Soße aufbewahren.
- In einer Bratpfanne die Ränder des Schweinefleischs schön knusprig braten, das Schweinefleisch herausnehmen und 2 große Schöpfkellen (oder genug, um das Schweinefleisch zu bedecken) der Sauce in die Pfanne geben. Auf kleiner Flamme kochen, bis sie eindickt.
- Das Schweinefleisch mit dieser Sauce überziehen und ruhen lassen.

Für die Suppe kalt aufschneiden.

Ramenei:

Pro Person ein halbes Ei
50g Ingwer
2 Knoblauchzehen
100ml Sake
150ml helle Sojasauce
30g Zucker

Eier wachweich kochen

[Ingwer](#) und Knoblauch schälen und grob hacken. Mit [Sake](#), [heller Sojasauce](#) und Zucker in einen Topf geben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Eier schälen und in ein großes Schraubglas geben. Die heiße Marinade durch ein Sieb in das Glas gießen und mit heißem Wasser auffüllen, sodass die Eier bedeckt sind, verschließen und 12 Stunden ruhen lassen. – Sie halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Tage.

Burmesisches Fischcurry mit Jasminreis für 8 Personen

- 800 g Fischfilet vom Heilbutt oder Kabeljau
- 1 TL Salz
- 0.25 TL Kurkumapulver
- 2 mittlere Tomaten
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- 2 EL Speiseöl
- 1 EL Fischsauce
- 0.5 TL mildes Paprikapulver
- 1/2 Bund Koriander
- 250g Jasminreis + Salz

Reis nach Packungsanleitung garen

Das Fischfilet in ca. 4x4cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel gründlich mit dem Salz und dem Kurkumapulver vermischen. Am besten Küchenhandschuhe anziehen und den Fisch leicht kneten.

Tomaten waschen und fein würfeln, die Zwiebel schälen entweder fein hacken oder besser noch vierteln und im Mörser zerstampfen, den Knoblauch und den Ingwer ebenfalls schälen, fein hacken oder mörsern.

Das Öl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und unter Rühren hellbraun braten. Den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und braten bis das Aroma sich entfaltet.

Das Paprikapulver hinzugeben, kurz umrühren und sofort die Tomaten und die Fischsauce folgen lassen. 2 Minuten leicht köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser zugeben.

Die Hitze herunterdrehen und den Fisch dazugeben. Nach 2 Minuten den Fisch vorsichtig umdrehen. Bei kleiner Hitze garziehen lassen.

Den Koriander waschen, grob hacken und darüberstreuen.

Das Fisch Curry mit weißem Jasminreis servieren.

Butter Chicken 6 Portionen im Menü (dazu Reis oder Naan-Brot, wenn Reis dann bitte dafür einkaufen, steht nicht im Rezept)

800g Hühnerbrust
4 EL Naturjoghurt
2cm Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Chili fein gehackt, je nach Schärfe weniger
½ TL Kurkuma
1 TL Salz
½ TL Chilipulver oder Chayennepfeffer
1 TL Garam Masala
2 EL Kokosöl

Curry Sauce

3EL Kokosöl
50g Butter
1,5 TL Kreuzkümmel
2 Zwiebeln gehackt
2 cm Ingwer gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
1 Chili fein gehackt, je nach Schärfe weniger
50g Cashewnüsse
400g passierte Tomate
1,5 TL Korianderpulver
¼ TL Chilipulver oder Chayenne
1 TL Salz
1 TL Garam Masala
3 Kardamom Kapseln zerdrückt
3 EL Bockshornkleeblätter getrocknet
150ml Sahne

Fleisch marinieren

1. Hühnerbrust in Stücke schneiden und mit den Zutaten für die Marinade (Joghurt, Ingwer, Knoblauch, Chili, Kurkuma, Salz, Chili Pulver und Garam Masala) gut vermischen.
2. Zugedeckt mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank marinieren.
3. Öl (Kokos oder Olivenöl) in einer Pfanne erhitzen und darin marinierte Hühnerstücke 5-6 Minuten garen. Dabei das Fleisch immer wieder wenden. Dann beiseite stellen.

Curry Sauce

1. Oliven oder Kokos Öl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel dazugeben und 2 Minuten anrösten.
2. Zwiebel und Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze karamellisieren. Ein wenig Wasser hinzufügen, wenn es notwendig ist.
3. Knoblauch und Ingwer zu einer Paste im Mörser verarbeiten und dazugeben.
4. Cashewnüsse grob in einem Mörser zerbrechen und hinzufügen, 2 Minuten anrösten.
5. Butter dazu und auflösen.
6. Tomaten dazugeben und gut vermischen. Aus der Hitze nehmen und vorsichtig mit einem Stabmixer (oder in einem Standmixer) pürieren. Mit Wasser verdünnen, wenn die Sauce zu dick ist.
7. Wieder auf mittlere Hitze stellen. Mit Koriander Pulver, Chili Pulver, Kurkuma und Salz abschmecken.
8. Hühnerfleisch dazugeben und 5 Minuten kochen. Dann bei Bedarf mit Wasser (100-200 ml) verdünnen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
9. Am Schluß kommen Garam Masala Pulver, Kardamom und Sahne dazu. Mit Bockshornkleeblätter dekorieren und warm mit Reis und/oder Naan genießen

Zutaten Naan Brot

- 1 Teelöffel Trockenhefe
- 1/4 Teelöffel Zucker
- 100 Milliliter Milch lauwarm
- 250 Gramm Weizenmehl
- 100 Gramm Naturjoghurt
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- Butter oder Ghee zum Servieren

Zubereitung

1. Hefe und Zucker in die lauwarme Milch rühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine tiefe Mulde formen und die Hefemilch hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand vermischen und an einem warmen Ort 10 Minuten stehen lassen.
2. Joghurt, Salz und Backpulver mit in die Schüssel geben und den Teig gut 5 Minuten mit den Knethaken kneten. Er sollte glatt sein und sich vom Schüsselrand lösen. Ggf. 1 EL mehr Milch verwenden. Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig ca. 1h an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig in ca. 6 gleich große Stücke teilen und Kugeln formen. Jede Kugel entweder mit den Händen (ähnlich wie eine Pizza) zu einem kleinen Fladen ziehen, der am Rand etwas dicker ist; oder klassisch auf etwas Mehl auswellen. Die Fladen sollten nicht zu dick sein, damit sie gut durchbacken.
4. Eine große beschichtete Pfanne sehr heiß werden lassen und 1-3 Naan (je nach Pfannengröße) nebeneinander hineingeben. Nach etwa 40-60 Sekunden wenden, sobald der Teig Blasen wirft, und von der anderen Seite fertig backen. Vorsicht, die Brote werden schnell zu dunkel! Mit den restlichen Broten ebenso verfahren. Zum Servieren etwas flüssige Butter oder Ghee darübergeben.

Japanischer Jiggly Cake mit Matcha Eis – bitte was für die Deko organisieren.

400g Doppelrahmfrischkäse
4 Eier
80 gr. Zucker
Backpapier

Kleine Förmchen

Friskäse leicht erwärmen, dass er sich gut mit dem Zucker glatt rühren lässt. Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Die Eigelb vorsichtig unterziehen und den Eischnee in Drittelportionen vorsichtig unterheben.

Die Förmchen mit einem Rand aus Backpapier auskleiden, so dass die Randhöhe mindestens das Doppelte der Förmchenhöhe hat, den Boden ebenfalls. Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Förmchen zu 2/3 füllen. Die Förmchen im Wasserbad für ca. 20min backen. Dann für weiter 40 Min auf 140 Grad backen.

Wenn der Kuchen gar ist noch ca. eine halbe Stunde bei leicht geöffneter Ofentür abkühlen lassen.

Grüntee-Eisparfait

2 gehäufte TL Grünteepulver ([Matcha](#))

5-6 TL Wasser

2 Eigelb

60 g Zucker

200 ml Schlagsahne

Wasser kochen und auf ca. 80°C abkühlen lassen. Zwei gut gehäufte Teelöffel [Matcha](#) in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser verrühren und abkühlen lassen. Eigelb und Zucker dazugeben und schaumig schlagen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Grüntee-Eigelbmasse heben.

In eine flache Schale geben und für zwei bis drei Stunden in die Gefriertruhe stellen oder in der Eismaschine gefrieren lassen.