

SÜSS-SAURE CHAMPAGNER-LINSEN- SUPPE

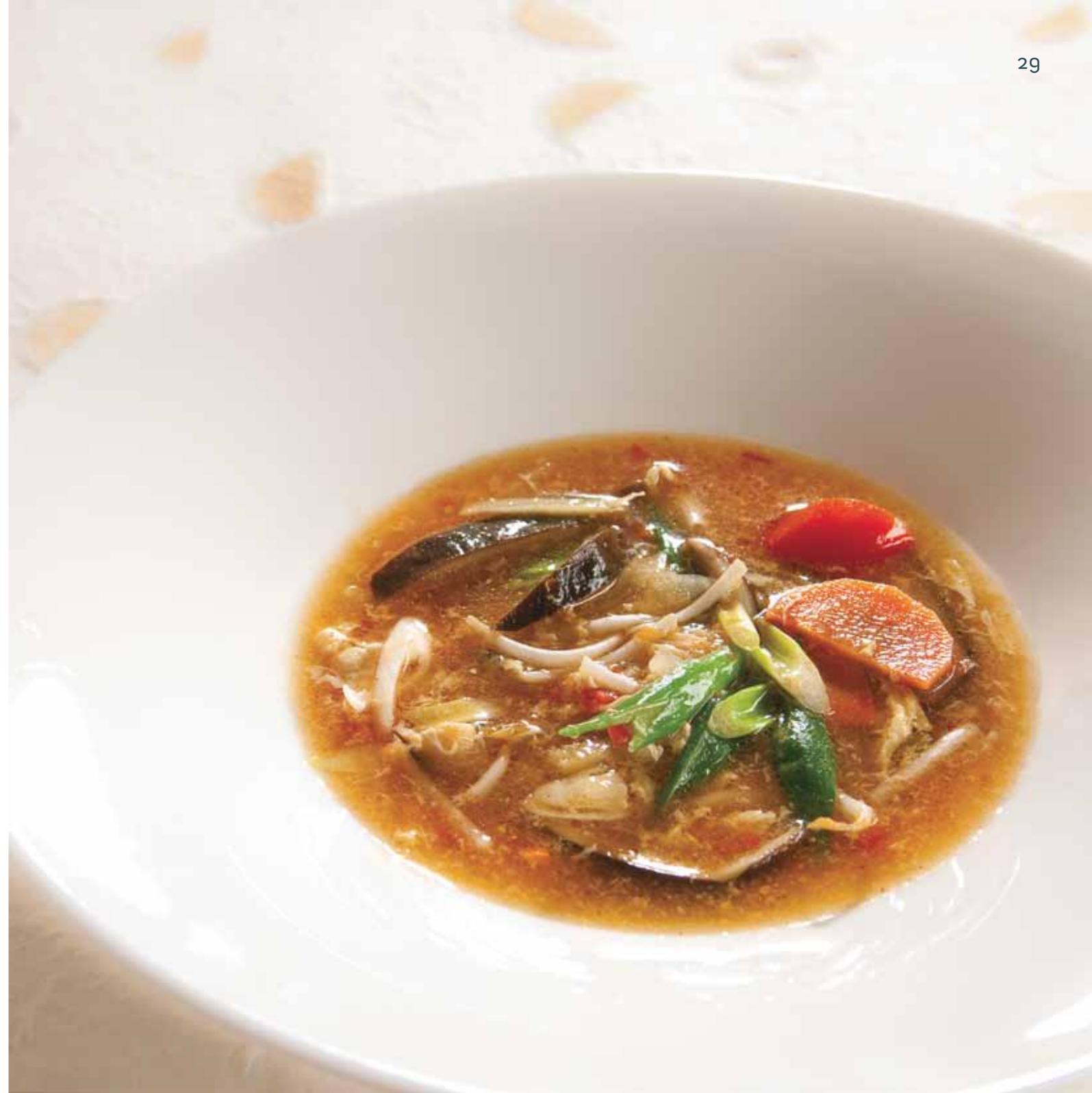
ZUBEREITUNG

Die Linsen im kalten Wasser über Nacht einweichen. Mu-Err-Pilze auch über Nacht in lauwarmem Wasser einweichen (ersatzweise 30 Minuten in heißem Wasser einweichen, abgießen), waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Ei zerschlagen, Gemüse und Bambus in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Einen Topf erhitzen und die Zwiebel und dunkles Sesamöl hinzufügen, kurz anbraten, dann die Linsen und das gewürfelte Gemüse zugeben. Kurz anbraten, danach die Suppe aufgießen und 15 Minuten kochen (bis die Linsen weich sind). Hoisin- und Austernsauce in die Suppe geben. 1–2 EL Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und diese langsam in die Suppe einrühren, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Dann das geschlagene Ei so in die kochende Suppe einlaufen lassen, dass kleine Eierflocken entstehen. Nicht mehr kochen.

Zum Schluss wird die Suppe mit der hellen Sojasauce und dem Essig abgeschmeckt. Danach Sojasprossen zugeben und mit scharfer Sauce, süß-scharfer Chilisauce und Sambal Oelek würzen.

ZUTATEN

600 ml Hühnersuppe
100 g Champagner-Linsen
1 roter Paprika
1/2 mittelgroße Karotte
100 g Bambusstreifen
100 g Sojasprossen
1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel
4 EL dunkles Sesamöl
einige Mu-Err-Pilze
1 Ei
3 EL Hoisin-Sauce
2 EL Austernsauce
helle Sojasauce
1 EL Kartoffelstärke
Essig
süß-scharfe Chilisauce (Asiashop)
Sambal Oelek





ZUTATEN FÜR DIE KOTELETTS

8 Lammkoteletts
 50 g frische Kräutermischung
 (Basilikum, Majoran, Zitronenthymian)
 100 ml Apfelbalsamico
 6 EL Olivenöl
 6 EL trockener Sherry
 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
 eine Prise Muskatnuss, Kardamon, Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR DIE POLENTA

1 reife Mango
 250 ml Mangopüree (Asiashop)
 2 EL Fischesauce
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 3 EL Zitronensaft
 3 kleine Chilis, gehackt
 50 ml Kokosmilch
 2 EL süß-saure Chilisauce (Asiashop)
 1 TL dunkles Sesamöl
 4 EL Sonnenblumenöl
 150 g Schnell-Polenta

LAMMKOTELETTS MIT MANGO-CHILI-POLENTA

ZUBEREITUNG

Die Zutaten für die Marinade in eine Schale geben und gut durchmischen, darin die Koteletts einlegen und eine Stunde ziehen lassen. Die Mango schälen, klein würfeln, mit den restlichen Zutaten für die Polenta mischen und zum Kochen bringen, ständig umrühren und danach warmstellen.

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Koteletts im vorgeheizten Backofen ca. 6–8 Minuten braten. Die Kräuter hacken und über die Koteletts streuen; mit der Mangopolenta servieren.



ZUTATEN

1 reife Mango
 200 ml Mangopüree (Asiashop)
 1 kleine rote Chilischote
 1 Zitrone
 100 g Zucker
 3 Eigelb (Größe M)
 1 Ei (Größe M)
 200 ml Schlagobers oder Kokosmilch
 4 EL Kürbiskernöl
 wenig getrocknete Chilistreifen (Asiashop)

TIPP

Wenn man keine Zeit für die Eisproduktion hat, kann man auch Zitroneneis mit Mangopüree mischen, 1 Stunde in den Tiefkühler geben und fertig ist das Mangoeis!

MANGOEIS MIT KÜRBISKERNÖL UND CHILISTREIFEN

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Zucker aufkochen. Mangowürfel, Püree und Chili in den Zitronensirup geben und gut durchmischen.

Mit Schlagobers und Eiern separat Schnee schlagen und mit Mangomasse mischen und in den Tiefkühler oder die Eismaschine geben und einfrieren. Wenn man keine Eismaschine hat, sollte man die Masse nach 2 Stunden aus dem Tiefkühler nehmen und kräftig mit dem Schneebesen umrühren (dann entstehen keine groben Eiskristalle). 2 bis 3 Mal wiederholen. Eine Kugel Eis in ein Glas geben, 1 EL Öl hinzufügen und mit Chilifäden garnieren.