

Hot & Sour-Suppe

42/43

Suppen

Zutaten

- 1,2 l Gemüse- oder Hühnerbrühe (☞ Rezept S. 54)
- 80 g Pilze der Saison, geputzt und blanchiert
- 100 g Tofu, in Streifen geschnitten
- 8 g Winis Spicy Chilisauce (☞ Rezept S. 26)
- 20 g Sojasauce
- 35 g Ketjap Manis (süße, dickflüssige Sojasauce)
- 15 g Frühlingszwiebel
- 25 g Sambal Oelek
- 60 g Rotweinessig
- 2 g Fischflocken (Hondashi)
- 25 g Palmzucker
- 15 g Sesamöl
- 20 g Maizena zum Binden

Garnitur

- weißer Rettich, in feine Streifen geschnitten
- Korianderblätter

Tipp!

Nach Belieben kann diese vegetarische Version auch mit feinen Streifen von Fleisch oder Fisch verfeinert werden. Diese sollten aber nur ganz kurz im heißen Sud mitziehen, damit sie schön saftig bleiben.

Zubereitung

Dieses kantonesische Rezept ist sehr einfach, zeichnet sich aber durch einen besonderen Geschmack aus.

Alle Zutaten in einem großen Topf miteinander aufkochen, abschmecken und mit etwas Maizena binden.

Mit Rettichstreifen und frischen Korianderblättern garnieren. Heiß servieren!



Gemüse-Orangensalat mit Buchweizennudeln

70/71

Nudeln

Zutaten

- 800 g Buchweizennudeln (aus dem Asiashop)
- 300 g Gemüsewürfel (Sellerie, Lauch, gelbe Zucchini)
- 250 g Orangenfilets
- 30 g Basilikumblätter
- 20 g Daikon Kresse

Für das Dressing

- ¼ l Olivenöl
- ⅛ l Nussessig oder Balsamicoessig
- 2 EL Basilikumpüree (1 Handvoll frische Basilikumblätter, mit etwas Wasser fein gemixt)
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Chilisenf
- 1 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Garnitur

- 50 g Radicchioblätter

Zubereitung

Für das Dressing alle Zutaten vermengen.

Die Gemüsewürfel in Salzwasser blanchieren.

Die Buchweizennudeln in Salzwasser 2–3 Minuten bissfest kochen. Abseihen. Mit den Gemüsewürfeln, den Orangenfilets, den Basilikumblättern und der Kresse unter das Dressing mischen.

Auf Tellern lauwarm anrichten. Mit Radicchioblättern garnieren.



Tipp!

Statt der Buchweizennudeln aus dem Asiashop können Sie auch Kärntner Sterznudeln verwenden.

Pochiertes Grüntee-Kalbsfilet mit Spargel

138 / 139

Kräuter

Zutaten

- 700 g zartes Kalbsfilet
- 300 g Glasnudeln
- 2 EL Chiliöl
- Salz, Pfeffer

Für den Teesud

- 1 l grünen Tee
- 4 gelbe, milde Chilis
- 1 Fenchel, geviertelt
- 2 EL Zitronenmelisse, in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll Basilikumblätter, in Streifen geschnitten
- 250 g frische Shiitake, im Ganzen ohne Stiel
- ½ l Sojaessig
- etwas Maizena zum Binden

Für das Gemüse

- 200 g Karotten, Frühlingszwiebeln, Rettich
- 80 g grüner Spargel, geschält und gekocht
- 3 EL Sesamöl

Garnitur

- große Basilikumblätter

Tipp!

Um Glasnudeln leichter portionieren zu können, zerkleinern Sie sie am besten in getrocknetem Zustand mit der Haushaltsschere.

Zubereitung

Den grünen Tee kurz aufkochen, Chilis, Fenchel, Melisse, Basilikum, Shiitake und Sojaessig dazugeben.

Die Kalbsfilets mit Klarsichtfolie umwickeln und dicht verschließen. Die Rollen in den heißen Teesud einlegen und darin – je nach Fleischgröße – ca. 10–15 Minuten bei 100 °C ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen und etwas rasten lassen. Es sollte innen noch rosa und saftig sein.

Nun den Teesud abseihen und die Flüssigkeit mit Maizena binden. Bereitleiten.

Die Glasnudeln in heißem Wasser nur kurz, für 1 Minute, aufkochen. Abseihen und auf warme Teller verteilen. Karotten, Frühlingszwiebeln und Rettich in feine Streifen schneiden und darüberstreuen. Den gekochten Spargel in etwas Sesamöl ganz kurz anbraten und auf den Glasnudeln und dem Gemüse anrichten.

Kalbsfilet aus der Folie nehmen und dünn aufschneiden. Zum Gemüse und den Glasnudeln legen, mit etwas Chiliöl und dem Teesud beträufeln. Salzen und pfeffern und mit schönen, großen Basilikumblättern garnieren.

