

Rote Kokossuppe mit Landhuhn

46/47

Suppen

Zutaten

- 200 g Hühnerbrust vom Bio-Landhuhn

Für die Marinade

- 4 EL Sherry
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Maizena
- 1 EL Sojasauce

Für die Suppe

- ¼ l Distelöl
- 2 EL rote Thai-Currypaste (☞ Rezept S. 84 oder Fertigprodukt)
- 2 EL frisches Tomatenmark
- ¾ l Hühnerbrühe (☞ Rezept S. 54)
- ¾ l Kokoscreme
- 1 TL Meersalz
- 1 Handvoll Korianderblätter, gehackt
- Maizena zum Binden
- 2 EL Fischflocken (Hondashi)

Garnitur

- 30 g Frühlingszwiebel (nur die grünen Stiele)
- 40 g frittierte Zwiebeln (☞ Rezept Mönchsgabencurry S. 102)

Zubereitung

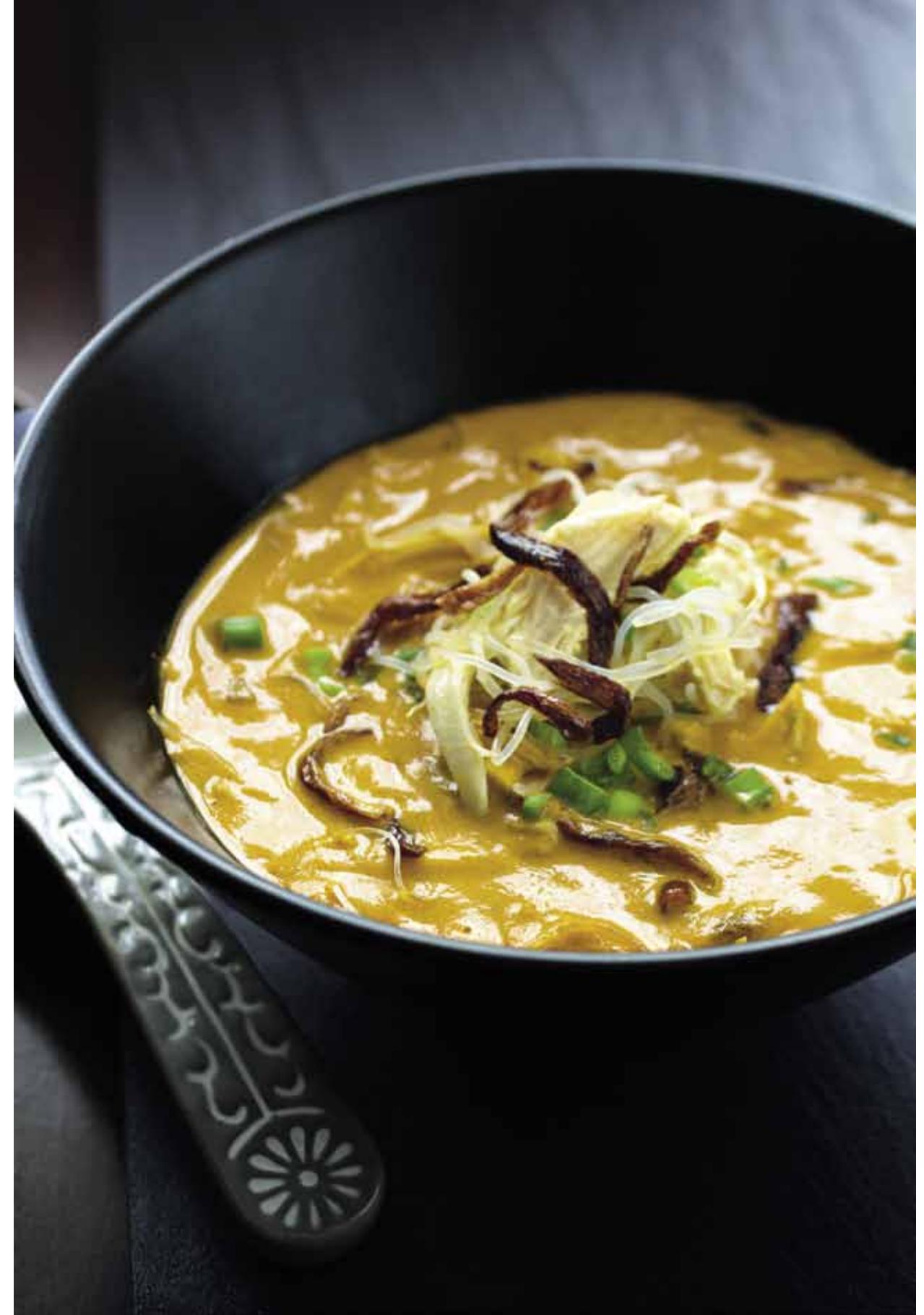
Hühnerfilets in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Marinade vermengen, die Filetstreifen darin mindestens 2–3 Stunden, im Idealfall über Nacht, marinieren.

Distelöl im Wok erhitzen, Currypaste und Tomatenmark begeben und mit Hühnerbrühe und Kokoscreme aufgießen. 15 Minuten köcheln lassen, mit Meersalz und gehacktem Koriander abschmecken und mit etwas Maizena binden, dann abseihen.

Die Suppe im Wok nochmals erhitzen, marinierte Hühnerfiletstreifen begeben und mit etwas Fischflocken verfeinern. In Suppentassen einfüllen und mit in Ringen geschnittenen Frühlingszwiebeln und frittierten Zwiebeln rasch servieren.

Tipp!

Als zusätzliche Suppeneinlage eignen sich auch Glasnudeln (ca. 100 g für 4 Portionen).



Knuspriger Saibling mit Kardamom-Sauce

148 / 149

Zitronengras und
Kaffir-Limette

Zutaten

- 4 Saiblingsfilets mit Haut zu je 150 g
- etwas Maizena zum Stauben
- 4 EL Sesamöl

- 300 g breite getrocknete Reismudeln
- 300 g Zuckerschoten
- 100 g Rote Rübe und weißer Rettich,
in feine Streifen geschnitten

Für die Kardamom-Sauce

- 100 g Kardamomsamen
- 100 g Zwiebeln
- 30 g Galgant
- 50 g Zitronengras
- 30 g Kaffir-Limettenblätter
- 10 g Kümmel, gemahlen
- 4 EL Zucker
- 2 EL gelbe Chilis
- 2 EL Fischflocken (Hondashi)
- 100 g reife Honigmelone, püriert
- 100 g reife Banane, püriert

- $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
- 6 g Safran
- etwas Maizena zum Binden

Zubereitung

Reismudeln in Salzwasser 3–5 Minuten bissfest kochen, abseihen und mit den rohen Zuckerschoten, der Roten Rübe und dem Rettich vermengen.

Für die Sauce alle Zutaten im Mörser zu einer Paste zerreiben, danach im Wok anbraten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Safran zugeben und für 20–30 Minuten sanft köcheln lassen. Dann abschmecken und mit Maizena binden.

Die Fischfilets mit Maizena stauben und im Sesamöl ca. 2–3 Minuten goldgelb braten (die Filets sollten innen noch glasig sein).

Die Fischfilets mit Reismudeln, Gemüse und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Glasierte Mangotorte mit Koriander

184 / 185

Exotische Früchte

Zutaten

für 4 Tarteformen à 6 cm oder
1 große Tortenform à 30 cm

Für den Mürbteig

- 300 g Mehl
- 200 g Butter
- 100 g Staubzucker
- etwas Salz
- etwas Vanille
- 1 Ei

Für den Belag

- 1 reife Mango, davon 100 g in Scheiben schneiden, den Rest pürieren
- 30 g Mangopüree
- ½ l Mangosirup
- 3 Blatt Gelatine

Für die Patisseriecreme

- 350 g Milch
- 40 g Zucker
- 55 g Vanillepuddingpulver
- 2 Eidotter
- etwas gemahlener Koriander
- ein Schuss Rum
- 50 g Mangopüree

Garnitur

- frische Vanillesauce
(☞ Rezept Bananenpudding S. 188)
- Physalis
- Basilikumblätter
- Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Für den Mürbteig alle Zutaten verkneten, den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in ausgebutterten Tortenformen für 15 Minuten bei 200 °C blind backen. In der Form auskühlen lassen.

Für die Patisseriecreme Milch mit Zucker aufkochen, Puddingpulver einrühren, etwas abkühlen lassen. Dann die Eidotter cremig unterrühren, mit Koriander, Rum und Mangopüree abschmecken und bereitstellen. Die Creme auf den vorgebackenen Mürbteig aufstreichen.

Die Törtchen mit Mangostreifen fächerartig belegen und mit etwas Mangopüree bestreichen. Im Ofen bei 180 °C für 6 Minuten backen. Währenddessen die Gelatineblätter im Mangosirup einweichen und dann alles auf kleiner Flamme erwärmen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Die Torte auskühlen lassen und mit Mangosirup glasieren.

Mit Vanillesauce, Physalis und Basilikumblättern garnieren, mit Staubzucker bestreuen und rasch servieren.



Tipp!

Fürs Blindbacken belegen Sie den Mürbteig in der Form mit Backpapier und beschweren ihn mit getrockneten Hülsenfrüchten. Es eignen sich auch Nudeln oder Reis, die jedoch nicht mehr weiterverarbeitet werden können.