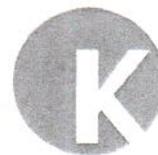


Sonntag, 09. April 2017

Leitung: Sumi Lalo

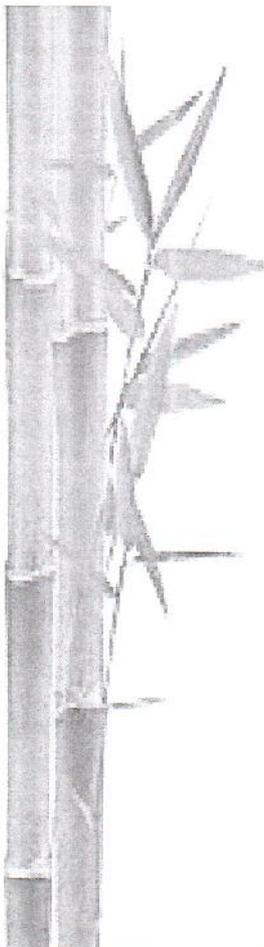
Duisburg – Innenhafen

16:00–19:00 Uhr



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Indonesische Reistafel



1. Indonesische Frühlingsrollen
2. URAP (Gemüsesalat in Kokosnusss dressing)
3. Rempeyek Kacang (Ersnusschips)
4. Perkedel Jagung (Maispuffer)
5. Nasi Kuning (gelber Reis)
6. Ayam Kecap
7. Eier mit Tamarindensauce
8. Indonesisches Rendang
9. Tofu mit Paprika in Kokossauce
10. Kaffee-Kokos-Schnitten
11. Erdnusseis

Indonesische Frühlingsrollen

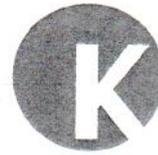


Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

250 g TK Frühlingsrollenteig	in der Packung auftauen lassen. Inzwischen die Füllung vorbereiten.
80 g Glasnudeln	mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Min. ziehen lassen, dann kurz schneiden.
1 Bd. Frühlingszwiebeln,	
1-2 Porreestangen	vorbereiten und in feine Ringe schneiden.
1-2 Zwiebeln	klein schneiden
3 Knoblauchzehen	abziehen und zerdrücken.
1-2 Möhren	vorbereiten und raspeln.
1 St. Ingwer (ca. 4 cm)	schälen und fein raspeln.
150 g Sojabohnenkeimlinge	säubern. Im Wok
3 EL Öl	erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten.
500 g Hackfleisch,	
½ TL Sambal Ulek,	
Sojasauce	Ingwer und
	hinzufügen, scharf anbraten und abkühlen lassen
	Wenn das Hackfleisch schon abgekühlt ist, dann
	Glasnudeln, Möhren, Porree, Sojakeimlinge hinzufügen und mischen. Mit
Salz	abschmecken. Die Teigblätter auf einer Arbeitsplatte ausbreiten, 1 EL von der an den unteren Rand setzen und zur Mitte hinzuklappen. Die Ränder mit
2 geschlagenen Eiern	bestreichen und von unten fest aufrollen. In einer Kasserolle erhitzen, Die Frühlingsrollen portionsweise etwa 5 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Chilisaucen	Mit servieren.

URAP

(Gemüsesalat in Kokosnussdressing)



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

300 g grüne Bohnen	waschen, in Stücke schneiden und im kochenden blanchieren.
Salzwasser	
100 g Spinat	verlesen und in feine Streifen schneiden.
1 rote Paprika	vorbereiten und in schmale Streifen schneiden.
1 rote Zwiebel	abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
150 g Sojabohnen- sprossen	vorbereiten. Alles in einer Schüssel vermischen.
3 EL Erdnussöl	<u>Für die Dressing:</u> erhitzen,
3 Knoblauchzehen	abziehen und durchpressen,
2 TL Sambal Ulek,	
4 St. Kaffirlimonen- blättern	fein schneiden und
8 EL Kokosraspeln	unterrühren, 2 Minuten durchbraten. Dann mit
2 EL Reisessig	und
80 ml Wasser	zufügen. 1 Min. weiter köcheln, danach abkühlen lassen. Gemüse und Dressing miteinander vermengen und servieren.



Rempeyek Kacang (Erdnusschips)

200 g Erdnüsse
1 EL Öl

(roh) im Wok bei niedriger Hitze in
5 Minuten braten.

Für die Gewürzpaste:

1 TL Koriander
2 Kerzennüsse
2 Knoblauchzehen
1 cm Kurkuma
5 Kaffirlimonenblätter
1 TL Salz,
150 g Reismehl.
50 g Mehl
1 Tasse Kokosmilch
Öl

frisch, schälen und in Scheiben schneiden.
zerkleinern. Alle Zutaten mit

dazugeben und gut vermischen.
einrühren und die Erdnüsse untermischen.
in einem Wok erhitzen, den Teig
esslöffelweise hineingeben und goldbraun
braten.

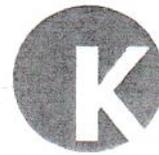
Perkedel Jagung (Maispuffer)



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

100 g Mehl,
2 Eier,
2 TL grüne Currypaste und
400 g Maiskörner aus
der Dose im Mixer zu einem groben
Teig vorbereiten.

2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehe und
4 Frühlingszwiebeln fein hacken und in den Teig
geben. Mit
Salz und
1 EL Sambal Ulek abschmecken.
Öl in den Wok erhitzen. Kleine
Teigportionen hineinsetzen
und 2-3 Minuten bei starker Hitze
goldbraun braten. Wenden und die
andere Seite auch goldbraun braten.
Aus dem Teig lassen sich
12-16 Puffer backen.
Fertige Puffer im Backofen warm
halten.



Nasi Kuning (gelber Reis)

2 Tassen Langkornreis
2 Tassen Hühnerbrühe,
1 Salam-Blatt,
1 Stiel Zitronengras
5 cm frische Kurkuma
¼ Tasse Wasser

2 TL Kurkumapulver
2 EL Wasser

2 TL Salz

gründlich gewaschen,

verstoßen,
geschält und abgekratzt, mit
in einem Mixer feinmahlen.
Durchsieben, um allen Saft zu
extrahieren, 2 EL davon aufbe-
wahren oder

mit
mischen.
und

in einen Topf geben. Bedeckt
bei mittlerer Hitze zum Kochen
bringen. Umrühren, die Hitze
auf ein Minimum verringern und
den Reis garkochen. Alle Blätter
vor dem Servieren entfernen
und den Reis – falls erwünscht –
zu einem Kegel formen.



Ayam Kecap

2 Rote Chili	den Kopf abschneiden, waschen, entkernen, in Ringe schneiden.
2 Zitronengras	mit dem Messerrücken klopfen.
560 g Hähnchenbrust	in mundgerechte Stücke schneiden.
3 Rote Paprika	waschen, halbieren, entkernen, fein hacken.
5 Kemirinüsse	fein hacken
2 Zwiebeln	schälen, würfeln
3 Knoblauchzehen	schälen, fein hacken.
2 m Ingwer	schälen, fein hacken, alles in an-schwitzen. Das Hähnchen zu geben, an-schwitzen, mit
Öl	
4 EL Kecap Manis,	
1 TL Salz	und
1 TL Zucker	würzen.
200 ml Kokosmilch	zugeben, aufkochen. Die Chili - ringe zugeben. Vor dem Servieren Zitronengras entfernen.
Süßkartoffeln	
500 g Süßkartoffeln	waschen, schälen, in
Wasser	mit
Salz	garen.

Eier mit Tamarindensauce



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

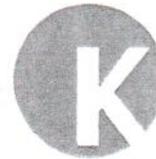
10 Eier	hart kochen, schälen und an die Seite legen.
Öl	in einem Wok erhitzen.
3 Knoblauchzehen	und
3 Zwiebeln	zellen, klein schneiden, dann in den Wok geben, glanzig braten.
2 rote Paprika	in kleine Stifte schneiden, mit-braten.
2 Tomaten	kleingeschnitten, dazu geben und weiter 2 Minuten braten.
1 EL.Tamarindensauce	mit
1 Pr. Zucker	und
1 Pr. Salz	mischen, zu der Zwiebelmischung geben, mit
1 EL Fischsauce	und
Chilipulver	abschmecken, evtl. mit
Salz	würzen. Dann die Eier hinein geben und ca. 5 Minuten mitkochen. Eier längs halbieren, auf Teller legen, die Sauce darüber geben. Mit
gerösteten Zwiebeln	und
Chili-ringen	(ohne Kernen) garnieren.



Indonesisches Rendang

- 4 Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
2 rote Chilischoten,
1 St. Ingwer,
1 TL Koriander
1 TL Kreuzkümmel und
1 TL Kardamon zu einer dicken Paste verarbeiten.
1 kg Putenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
Das Fleisch mit der Gewürzpaste und
- 400 ml Kokosmilch,
1 TL Nelkenpulver,
2 St. Zitronengras,
1 TL Tamarindenmark,
2 Salamblätter,
1 TL brauner Zucker,
1 St. Galgant *in einen Wok geben und zum Kochen
bringen, dabei ständig umrühren, bis das
Fleisch zart ist.*
- 200 g geröstete
Cashewnüssen unterheben, abschmecken mit
3 Frühlingszwiebeln gehackt, darüber streuen und servieren.

Tofu mit Paprika in Kokossauce



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

5 Schalotten	und
5 Knoblauchzehen	schälen und klein hacken
1 Stück Ingwer	schälen und fein raspeln
500 g Tofu	abtropfen lassen, in knapp 1 cm breite Stückchen schneiden.
$\frac{1}{4}$ l Öl	in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu portionsweise bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten von beiden Seiten goldgelb und knusprig braten.
2 EL Öl	im Wok erhitzen.
2 Salambblätter	Schalotten, Knoblauch und Ingwer und bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten.
2 rote-	und
2 gelbe Paprika	in Streifen schneiden und hinzufügen. Mit
1 EL Sojasauce	und
1 EL Gemüsebrühe	abschmecken. Mit
400 ml Kokosmilch	ablöschen. Den Tofu dazugeben und alles vorsichtig miteinander mischen und servieren.

Kaffee-Kokos-Schnitten



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

250 g Butter	Den Backofen auf 180°C vorheizen.
300 g brauner Zucker	und
3 Eier	cremig schlagen.
3 Eigelb	und
540 g Mehl	nach und nach unterrühren.
3 TL Backpulver	und
	mischen, sieben und unter die Eiercreme heben.
180 ml Kokosmilch	und
150 ml Kaffee	(stark gekocht) unter rühren. Ein Backblech mit
etw. Butter	einfetten. Teig darauf streichen und gleichmäßig verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 30–35 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
	<u>Für den Guß:</u>
300 g Puderzucker	sieben und mit
50 ml Kaffee	(abgekühlt) zu einem zähflüssigen Guss verrühren, auf den abgekühlten Kuchen gießen und glattstreichen.
6–8 EL Kokosraspeln	darüber streuen, trocknen lassen. Kuchen in etwa 4 cm große Quadrate schneiden.



Erdnusseis

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Ei | mit |
| | 40 g Zucker sehr schaumig rühren
und dann |
| 100 g Erdnuss-
butter | dazu mischen, bis es eine
homogene Masse ergibt.
Zum Schluss |
| 200 ml Sahne | und |
| 200 ml Milch | dazu geben und so lange
vermischen, bis alles aufgelöst
ist. Dann in die Eismaschine
füllen und ca. 30–40 Minuten
gefrieren lassen. |