

Freitag, 03. Oktober 2014

Leitung: Sumi Lalo

FBS - Duisburg-Innenhafen

15:00-19:30 Uhr



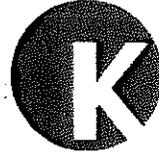
Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Asiatische Küche

1. Wan-Tan-Suppe
2. Indonesische Frühlingsrollen
3. Gemischter Gemüsesalat
4. Nasi Putih (weißer Reis)
5. Krupuk (Krabbenbrot)
6. Satè (Spießchen mit Erdnusssauce)
7. Bakmi Goreng (gebratene Nudeln)
mit Hähnchen
8. Scharfes Lachsfilet mit Pak-Choi
9. Mango Eiscreme
10. Gebackene Ananas mit Vanilleeis



S
O
R
T



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Wan - Tan - Suppe

250 g Garnelen
4 getrocknete
chinesische Pilze
Wasser

vorbereiten und klein schneiden.

im heißen
20 Minuten einweichen, abgießen, aus-
drücken, Stiele abschneiden, fein hacken.
Beides mit

250 g Hackfleisch,
1 TL Salz,
1 EL Sojasauce,
1 TL Sesamöl,
1 TL ger. Ingwer,
2 gehackten Frühlings-
zwiebeln
2 EL eingeschittenen
Wasserkastanien

und

miteinander vermischen. Davon jeweils
1 TL in

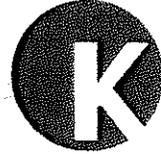
250 g Wan-Tan-
Hüllen
Wasser
1250 ml Brühe

füllen und zusammen falten. In kochendem
4-5 Minuten garen.

erhitzen. Die Wan-Tan-Taschen auf
Tellern anrichten, mit

gehackten Frühlings-
zwiebeln

bestreuen und mit der Brühe begießen.



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Indonesische Frühlingsrollen

250 g TK Frühlings-
rollenteig

80 g Glasnudeln

1 Bd. Frühlingszwiebeln,

1-2 Porreestangen

1-2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1-2 Möhren

1 St. Ingwer (ca. 4 cm)

150 g Sojabohnen-
keimlinge

3 EL Öl

500 g Hackfleisch,

½ TL Sambal Ulek,

Sojasauce

Salz

2 geschlagenen Eiern

Öl

Chillisaucen

in der Packung auftauen lassen. Inzwischen
die Füllung vorbereiten.

mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Min.
ziehen lassen, dann kurz schneiden.

vorbereiten und in feine Ringe schneiden.
klein schneiden

abziehen und zerdrücken.

vorbereiten und raspeln.

schälen und fein raspeln.

säubern. Im Wok

erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten.

Ingwer und

hinzufügen, scharf anbraten und abkühlen lassen

Wenn das Hackfleisch schon abgekühlt ist, dann
Glasnudeln, Möhren, Porree, Sojakeimlinge hinzu-
zufügen und mischen. Mit

abschmecken. Die Teigblätter auf einer Arbeitsplatte
ausbreiten, 1 EL von der an den unteren Rand
setzen und zur Mitte hinzuklappen. Die Ränder
mit

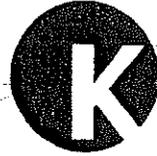
bestreichen und von unten fest aufrollen.

In einer Kasserolle erhitzen, Die Frühlingsrollen
portionsweise etwa 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit

servieren.



Gemischter Gemüsesalat

1 Dose Ananas
1 Salatgurke
1 Schale Cocktailtomaten
250 g grüne Bohnen
250 g Sojasprossen

2 EL Reisessig,
2 EL Limettensaft,
2 EL Chilisauce,
2 rote Chillies
2 TL Zucker

klein schneiden.
hacken.

vierteln

in dünne Scheiben schneiden

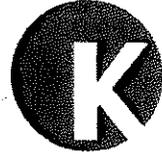
Alle Zutaten in einer Schüssel
mischen, zudecken und in den
Kühlschrank stellen, bis der
Salat abgekühlt

Für die Sauce:

feingehackt, und
verrühren, bis sich der Zucker
aufgelöst hat.

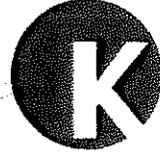
Zum Schluss, die Salatzutaten
mit der Sauce vermengen und
durchziehen lassen

Nasi Putih (weißer Reis)



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

300 g Langkornreis waschen, bis das Wasser klar ist,
und abtropfen lassen.
Dann in
600 ml Wasser und
½ TL Salz in geschlossenem Topf ca.
20 Minuten garen. Dann noch
10 Minuten quellen lassen.



Krupuk (Krabbenbrot)

¼ l Öl

100 g Krupuk-Chips

in einer Kasserolle oder Friteuse erhitzen. portionsweise aufbacken. Sie gehen nach dem Einlegen um mehr als das doppelte ihrer Größe auf und sollen dann noch im Fett schwimmen. Nach wenigen Sekunden sind die Krupuk luftig und kross. Sie dürfen auf keinen Fall braun werden, sonst schmecken sie bitter. Am besten eine Garprobe machen. Die fertigen Stücke mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und sofort servieren.

Saté (Spießchen mit Erdnusssauce)

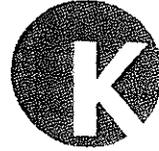


Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

750 g Hähnchenfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

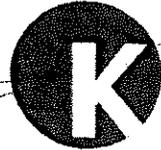
Für die Marinade:

3 EL Sojasauce,	und
3 EL Kecap manis	miteinander verrühren, dann über das
1 TL Sambal Ulek	Das Fleisch damit marinieren, dabei
	gelegentlich wenden
2 Schalotten	und
3 Knoblauchzehen	schälen und fein hacken. Mit
250 g Erdnußpaste,	
4 EL Kecap Manis,	mit dem
1 TL Sambal Ulek	und
Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone	zu einer Paste verarbeiten.
3 TL Palmzucker	in einem Pfännchen erhitzen. Erd-
3 EL Erdnußöl	nußpaste bei mittlerer Hitze darin 2-3
	Minuten anbraten. Mit
200 ml Kokosmilch	ablöschen. Die Hitze reduzieren und
	unter ständigem Rühren 2-3 min. köcheln
	lassen. Wenn die Sauce zu fest wird, et-
	was Wasser dazugeben. In einer Pfanne
3 EL Öl	erhitzen, die Spießchen bei mittlerer
	Hitze etwa 5 Min. braten. Erdnußsauce
	auf einer Servierplatte verteilen und die
	Spießchen darin wenden und sofort
	servieren.



Bakmi Goreng (gebratene Nudeln) mit Hähnchen

- | | |
|------------------------------------|--|
| 4 l Wasser | mit |
| 4 TL Salz | zum Kochen bringen. |
| 500 g asiatische Nudeln | 5 Minuten kochen und abtropfen lassen. |
| 250 g Sojakeimlinge | säubern. |
| 300 g Stangensellerie | in Stifte schneiden. |
| 1 rote Paprika | in dünne Stifte schneiden. |
| 2 Knoblauchzehen | und |
| 2 Zwiebeln | schälen und hacken |
| 3 Frühlingszwiebeln | in Ringe schneiden |
| 30 g Ingwerwurzel | schälen und fein reiben. |
| 400 g Hähnchenbrust-
filet | in dünne Streifen schneiden. |
| 3 EL Öl | im Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer
und Zwiebeln darin unter Rühren an-
braten. Das Fleisch zu fügen und ca.
3 Minuten mitbraten. |
| | Dann herausnehmen. |
| 3 EL Öl | im Wok erhitzen, die Nudeln anbraten,
mit |
| 2 TL trockener Brühe,
Sojasauce | und |
| Pfeffer | würzen. Dann das gesamte Gemüse
hinzugeben und weiter 5 Minuten braten,
dann das Hähnchen hineingeben, noch ca. 5
Minuten braten. Nach Belieben mit |
| gerösteten Zwiebeln | servieren. |



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Scharfes Lachsfilet mit Pak-Choi

4 Lachsfilet je 200 g waschen und trocken tupfen.

Für Marinade:

2 TL Sambal Ulek,
2 EL Sojasauce,
2 EL Süßsauer Sauce und
2 TL Sesamöl mischen.

Lachs in Marinade geben, etwa 30 Minuten ziehen lassen, dabei den Fisch gelegentlich wenden..

2 EL Butter erhitzen und die Lachsfilet darin bei schwacher Hitze etwa 6 Minuten braten und warm stellen.

600 g Pak-Choi putzen und die Blätter teilen.
2 EL Butter erhitzen und Pak-Choi darin bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten garen. Mit

Salz,
Pfeffer und Saft von
1 Zitrone würzen.

Den Pak-Choi auf vorgewärmten Teller stellen und der Fisch darauf anrichten. Dann mit Reis servieren.



Mango-Eiscreme

400 g frisches
Mangofruchtfleisch

in einer Küchenmaschine geschmeidig
rühren. Die Mangopüree in eine
Schüssel umfüllen.

125 g Zucker

und

160 ml Mangonektar

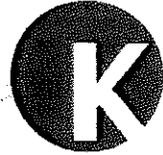
zufügen, dann rühren bis sich der
Zucker aufgelöst hat.

100 ml Sahne

steif schlagen, dann vorsichtig unter
die Mangomasse ziehen. Die Mischung
rasch in eine Eismaschine geben, bis
Eiscreme bildet.

Mangoscheiben

Nach Belieben mit
servieren.



Gebackene Ananas mit Vanilleeis

200 g Mehl	mit
10 g Backpulver	und
1 Ei	
¼ l Wasser	verquirlen, 30 Minuten quellen lassen.
4 - 8 Scheiben Ananas	langsam durch den Teig ziehen.
Öl	In ausbacken. Auf Teller anrichten, mit
6- 8 EL Honig	beträufeln und mit
Kokosraspel	oder
Mandelsplitter	bestreut servieren.
Vanilleeis.	Dazu