

Menüs

Sonntag, 11. Februar 2018

Leitung: Sumi Lalo

FBS - Duisburg-Innenhafen

16:00- 19:00 Uhr

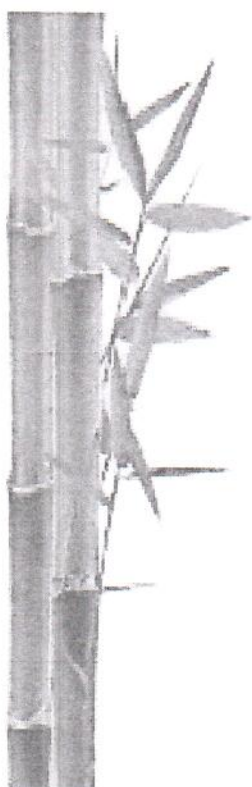


Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

Japanische und koreanische Küche

1. Ura-Maki-Sushi

2. Maki-Sushi mit Lachs, Gurken und Avocado



3. Nigiri-Sushi mit Garnelen
Zum Dippen: Orangensauce

4. Puten-Bällchen mit Ingwer

5. Hähnchen-Spieße

6. Lachs und Thunfischspieße

7. Hühnereintopf mit Kimchi

9. Obstspieße an Schokoladensauce
mit Sesam

10. Aprikoseneiscreme



Ura - maki - Sushi

250 g Rundreis	in
500 ml Wasser	garen.
2 EL Reisessig,	
1 TL Zucker	und
1 TL Salz	vermischen und zum Reis geben, dann solange rühren, bis der Reis abgekühlt ist.
1 Dose Thunfisch,	
2 EL japanische Majonaise,	
1 Prise Pfeffer	und
1 Bd Schnittlauch,	kleingeschnitten, miteinander vermengen, dann beiseite stellen.
Die Bambusmatte	mit
Frischhaltefolie	belegen oder umwickeln, damit der Reis nicht daran kleben bleibt.
Ein halbes Noriblatt	mit der glatten Seite nach unten auf die Bambusmatte legen und wie oben mit Reis belegen. Das Noriblatt samt Reis umdrehen, damit der Reis unten liegt. In der Mitte eine Thunfischfüllung füllen, aufrollen und in den Kühlschrank stellen. Sushi aus dem Kühlschrank rausholen und in Stücke schneiden. Die Reisseite in
schwarzem Sesam	wälzen.

Maki – Sushi mit Lachs, Gurken und Avocado



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

250 g Rundkornreis
500 ml Wasser
2 EL Reisessig
1 TL Zucker
1 TL Salz

in
garen.

vermischen und zum Reis geben,
dann so lange Rühren, bis der Reis
abgekühlt ist.

125 g sehr frischen Fisch
(Lachs, Thunfisch, Forelle)
1 Gurke
1 Avocado
4 Nori-Blätter

in dünne Streifen schneiden.
und
in 5 cm lange Stifte schneiden.
auf Pergamentpapier auslegen und
je $\frac{1}{4}$ der Reismenge auf die untere
Hälfte streichen und einen Rand frei
lassen. Einen dünnen Strang
darüber geben, dann Fisch und
Gemüsestreifen darauf verteilen.
auf dem Wasabistrang verteilen, Fest
aufrollen und gut andrücken. Vor dem
Servieren in 2,5 breite Scheiben
schneiden und auf Teller anrichten.

Wasabi-Paste

3 EL eingelegten Ingwer

Wichtig:

Der Fisch muss ganz frisch sein.
Sushi kann bis zu 4 Std. vorher
zubereitet und im Kühlschrank
aufbewahrt werden. Die Rollen erst
vor dem Servieren aufschneiden.



Nigiri – Sushi mit Garnelen

½ St. Lauch	(klein) putzen, längs halbieren und waschen. Für 1 Minute in kochendem
Salzwasser	blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen und trockentupfen.
250 g geschälte Garnelen	mit
Reisessig	und
Mirin (süßem Reiswein)	oder
Zucker	verrühren. Die Garnelen darin ca. 4 Min. marinieren. Abtropfen lassen und trockentupfen.
Sushi-Reis	zu länglichen Röllchen formen, den Garnelen mit etwas
Wasabipaste	bestreichen, auf den Reis legen und gut andrücken.
Noriblätter	in dünne Streifen schneiden, die Sushi damit befestigen.



Orangensauce

1 TL Zucker	in einem Topf schmelzen und mit
250 ml frisch gepres-	ablöschen.
tem Orangensaft	
1 kleine rote	
Chilischote	längs einritzen, entkernen und
	zum Saft geben.
3 EL Sojasauce	zugeben.
1 TL Speisestärke	in wenig
kaltem Wasser	glattrühren und die Sauce damit
	binden. Abgedeckt, bis zur
	weiteren Verwendung, kalt
	stellen.

Puten-Bällchen mit Ingwer



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

600 g Putenhackfleisch,	
1 Bd. Schnittlauch	klein geschnitten und
2 cm Stück Ingwer	geschält, fein gehackt
	gut vermischen.
½ TL Salz	und
1 EL Sojasauce	untermengen.
1 Noriblatt	in ca. 5x5 cm -Stücke
	geschnitten. Ca. eigroße
	Bällchen formen, die etwas
	angedrückt werden. Die
	Bällchen auf die Noristücke
	verteilen.
3 EL Pflanzenöl	in den Wok erhitzen. Im
	heißen Öl zuerst auf der
	Noriseite, dann auf der
	Fleischseite je 3 Min.
	braten. Auf der Noriseite
	auf eine Platte setzen.



Hähnchen – Spieße

300 g Hähnchenbrustfilet
180 g Möhren

5 g Ingwerwurzel
2 EL Sojasauce
1 EL Saké
½ Bd. Schnittlauch

3 TL schwarze Sesam
Sansho (Jap. Bergpfeffer)
4 EL Semmelbrösel

3 EL Speisestärke

Sojasauce
Wasabi

in grobe Stücke schneiden.
schälen und grob würfeln.
Fleisch und Möhren zusammen
durch die mittlere Scheibe eines
Fleischwolfes drehen, kalt stellen.
schälen, sehr fein reiben.
mit
verrühren.
hacken. Das Hackfleisch mit der
Sakémischung, Schnittlauch und
und
herzhaft würzen.
unterarbeiten. Die Masse zu
kleinen Bällchen formen und in
wenden. Je 3 Bällchen auf ange-
feuchteten Bambusspieße stecken
und abgedeckt kalt stellen. Ca. 10
Minuten grillen oder braten. Dabei
mehrere Male wenden. Mit
gemischt mit
servieren.

Lachs und Thunfischspieße



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

400 g Thunfischfilet	und
400 g Lachsfilet	in gleiche große Würfel schneiden.
2 rote Paprika	in Würfel schneiden.
4 Frühlingszwiebeln	putzen, das weiße und hellgrüne in 2 cm lange Stücke schneiden.
	Thunfisch, Lachs, Paprika und Zwiebeln abwechselnd auf
Holzspieße	(angefeuchtet) stecken und in eine Arbeitsschale legen.
1 St. Ingwer	reiben,
1 Knoblauchzehe	pressen und pressen und
2 EL Sojasauce	verrühren und die Spieße darin 20 min. marinieren.
100 g Tempuramehl	in
100 ml Wasser	und
1 Ei	verrühren.
Öl	zum Frittieren in einer Pfanne auf 170–180° C erhitzen. Die Spieße einzeln durch den Teig ziehen und am Gefäßrand leicht abstreifen. Portionsweise im heißen
Öl	3 Min. frittieren. Auf
Küchenpapier	abtropfen lassen, mit
Süß-saurer Sauce	servieren.

Hühnereintopf mit Kim Chi



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

500 g Hähnchenbrustfilet	in mundgerechte Stücke schneiden.
3 EL Öl	in einem Wok erhitzen.
2 Zwiebeln	und
6 Knoblauchzehen	feingehackt,
4 Frühlingszwiebeln	gehackt, und
1 TL Chilipulver	in den Wok geben, 2–3 Min. anbraten dann das Hähnchen hineingeben und weiter braten, bis das Hähnchen goldbraun ist.
2 EL Sojasauce,	
2 rote Paprika	
1 Pk. Kim Chi	und
2 Zucchini	in kleine Stücke geschnitten und
250 ml Hühnerbrühe	in den Wok geben, durchrühren weiter kochen, bis das Fleisch und die Zucchini gar sind.
2 EL Sesamsamen	in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Min. rösten, dabei die Pfanne leicht schwenken , bis die Samen goldbraun sind. Samen aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht anbrennen. Samen über den Eintopf streuen, und mit
Reis	servieren.

Obstspieße an Schokoladensauce mit Sesam



Katholische
Familienbildungsstätten
Duisburg und Hamborn

1 Ananas

1 Apfel

1 Mango
lösen

3 Limetten

2 TL Zucker

8 Holzspieße

2-3 EL Sesamsaat

15 g Ingwer

150 ml Wasser

100 g Zucker

200 g Zartbitter-
kuvertüre

Frischhaltefolie

Für die Obstspieße:

mit den Blättern halbieren, jede Hälfte vierteln. Aus jedem Viertel den holzigen Strunk abschneiden.

(säuerlich) achteln, Kerngehäuse heraus - schneiden.

(reif) schälen, Fruchtfleisch vom Stein

und in grobe Würfel schneiden.

auspressen, den Saft mit verrühren. Das Obst abwechselnd aufstecken und in einer Arbeitsschale mit dem Limettensaft 30 Min. marinieren.

Für die Schokoladensauce mit Sesam:

(geschält) in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

schälen, sehr fein würfeln.

mit

und Ingwer aufkochen, vom Herd nehmen.

grob hacken und in heißem Wasserbad schmelzen. Kuvertüre mit dem Ingwersirup verrühren. Sesam zugeben und abkühlen lassen. Mit abgedeckt bis zum Servieren beiseite stellen.



Aprikoseneiscreme

2 Blatt weiße Gelatine
Wasser
1 Dose Aprikosen
(500 g)

in kaltes
legen.

mit dem Saft im Mixer pürieren –
aber nicht alles auf einmal
hineingeben, sondern hübsch
nacheinander, damit´s nicht spritzt!.
Pürierte Aprikosen in einen
Kochtopf geben, dazu

100 g Zucker,
2 Eigelb
Saft von 1 Zitrone

und
bei mittlerer Hitze aufstellen und
immer rühren, bis die Fruchtbrei
einmal aufkocht. Gelatine darin
verrühren und den Topf in kaltes
stellen. Ist der Fruchtbrei kalt,
rühren Sie

Wasser

1/8 l Milch
1/8 l Sahne
2 Eiweiß

und
dazu und füllen in die Eismaschine.
steifgeschlagen, darunter rühren
und in die Eismaschine geben.
Ca. 20–30 Minuten lassen, dann
servieren.