

## Menü

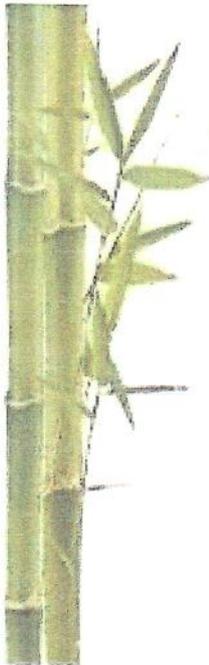
Sonntag, 17. März 2019  
Leitung: Sumi Lalo  
FBS - Duisburg-Innenhafen  
17:00 - 20:00 Uhr



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

### *Thailändische Küche*

(W-315685)

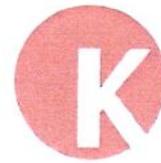


1. Thai-Frühlingsrollen
2. Tod man (Pikante Fischklöpschen)
3. Salat mit grüner Paw-Paw und Erdnüssen
4. Nasi Putih (weißer Reis)
5. Satè (Spießchen mit Erdnussauce)
6. Pad Thai (gebratene Nudeln mit Garnelen und Eiern)
7. Gemüse Allerlei mit grünem Curry
8. Rotes Hähnchencurry mit Cocktailtomaten
9. Gebackene Ananas mit Vanilleeis



## Thai - Frühlingsrollen

300 g Frühlingsrollenteig	in der Packung auftauen.
1 Dose Bambussprossen	in feine Streifen schneiden.
100 g Glasnudeln	in eine Schüssel geben und in kochendem Wasser einweichen. Dann abtropfen lassen.
	erlesen.
300 g Sojabohnen	in den Wok erhitzen.
1 EL Öl	und
2 Knoblauchzehen	schälen und feinhacken, mit
2 Zwiebeln	in den Wok anbraten, dann
1 TL Ingwer	<i>dazu geben, braun braten.</i>
500 g Rinderhack	Bambussprossen hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Mit
	und
Salz, Pfeffer	abschmecken, dann abkühlen lassen.
Sambal Ulek	und
2 Lauchzwiebeln,	in feine Ringe schneiden. Das Gemüse und die Glasnudeln zum Fleisch geben und mischen. Jeweils 2 EL davon auf eine Frühlingsrollenteighälfte setzen. Zuerst die Seiten darüberschlagen, dann einrollen. Die Röllchen in heißem Öl schwimmend frittieren. Mit
1 Bd. Frühlingszwiebeln	servieren.
Süß-sauerer Sauce	



# Tod man (Pikante Fischklöpschen) Thailand

1 kg Fisch	entgrätet,gehäutet, in Würfel geschnitten,
8 Schalotten	klein geschnitten,
5 cm Galanga	fein gehackt,
1 Stengel Zitronengras	fein geschnitten,
4 Korianderwurzeln	mit Stielen und Blättern, gehackt, pressen,
4 Knoblauchzehen	
4 Kaffir Limonen- blätter	hauchdünn geschnitten, und
1 EL Puderzucker	in einer Pfanne 10 Min.marinieren lassen. In ein Mixer zu grobem Brei verarbeiten, nicht pürieren. Dann unterrühren und mischen.
1 EL Sojasauce	
5 EL Reismehl	in dünnen Scheiben geschnitten, und gemahlener
500 g Bohnen	unterrühren. In Bällchen formen, etwas flach drücken und in einer Pfanne mit
Salz	
Schwarzen Pfeffer	etwa 2 Min. von jeder Seite braten, bis die Klöpschen goldbraun und durchgebraten sind dann warm oder kalt essen.
Öl	

### Salat mit grüner Paw-Paw und Erdnüssen



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

- |   |   |
|---|---|
| 500 g grüne Bohnen  | in kurze Stückchen geschnitten in Wasser 2 Minuten kochen. Abtropfen lassen. In Wasser tauchen und wiederum abtropfen lassen. |
| 1 mittelgroßer Kopfsalat  | in Streifen schneiden und auf einer Servierplatte anordnen.   |
| ½ mittelgroße grüne Paw-Paw   | geschält, gerieben und gekocht. Dann zusammen mit den Bohnen darauf legen.  |
| 60 ml Limettesaft,<br>2 EL Fischsauce,<br>2 TL Sambal Ulek<br>1-2 TL ChilisaUCE | und<br>in einer kleinen Schüssel mischen.<br>Über den Salat gießen und  |
| 80 g ungesalzene geröstete Erdnüsse<br>1 roter Chili extra                      | gehackt, sowie<br>feingehackt, darüberstreuen.  |



## Nasi Putih (weißer Reis)

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.



## Satè (Spießchen mit Erdnußsauce)

750 g Hähnchenfleisch	in Würfel schneiden. Jeweils 6 Stücke auf Spießchen stecken.
	<u>Für die Marinade:</u>
3 EL Sojasauce, 3 EL Kecap manis 1 TL Sambal Ulek	und miteinander verrühren, über das Fleisch verteilen. Anschließend die Spießchen etwa 20 Min. marinieren.
2 Schalotten 3 Knoblauchzehen 250 g Erdnusspaste, 4 EL Kecap manis, 1 EL Sojasauce, 1 TL Sambal Ulek, 2 TL Palmzucker, Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone 300 ml Wasser 3 EL Öl	und schälen und fein hacken.
	und zu einer Paste verarbeiten.
200 ml Kokosmilch	in einem Topf erhitzen, Die Schalotten und Knoblauch glänzig braten, dann die Paste hineingeben unter ständigem Rühren 2-3 Min. kochen, mit
3 EL Öl	ablöschen, weitere 2 Min. kochen lassen.
	In einer Pfanne erhitzen, die Spieße bei mittlerer Hitze braten. Die Spieße auf dem Teller anrichten, mit
Erdnusssauce	servieren.

## Kochrezept

### Pad Thai (Gebratene Nudeln mit Garnelen und Eiern)



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

2 l Wasser	mit
4 TL Salz	zum Kochen bringen.
500 g asiatische Nudeln	5 Minuten kochen und abtropfen lassen.
250 g Sojakeimlinge	säubern.
2 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.
500 g Garnelen	säubern,
4 Eier	verquirlt.
3 EL Öl	in der Pfanne erhitzen Garnelen
	hinzufügen, kurz anbraten, dann die Eier
	hineingeben und gut umrühren. Dann
	herausnehmen und warm stellen
3 EL Öl	im Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und
	Zwiebeln 2 Minuten darin anbraten, dann
1 EL grüner Curry	hinzugeben, weiter anbraten, bis er
	düftet.
	Die Nudeln dazugeben, umrühren,
1 EL Sambal Ulek	das gesamte Gemüse hinzugeben, mit
Sojasauce	und
	abschmecken. Dann die Garnelen und
5 EL Erdnusskernen	Eier hineingeben, durchmischen, mit
	geröstet, grob gehackt und servieren.



### Gemüse Allerlei mit grünem Curry

je 2 rote und grüne Paprikaschoten	putzen, waschen und in Stücke schneiden.
1 Dose (314 ml) Bambusschösslinge	in ein Sieb geben, abtropfen lassen.
400 g Brokkoli	waschen, in Röschen schneiden.
300 g Möhren	säubern und in Scheiben schneiden.
3 EL Öl	in einem Wok erhitzen,
2 EL grüne Currypaste	einrühren, 2-3 Minuten braten, bis es duftet, dann mit
400 ml Kokosmilch	ablöschen, dann das Gemüse nach und nach in den Kokoscurry geben, mit
4 EL Sojasauce	und
1 EL Sambal Ulek	würzen und abschmecken. Dazu passt
Reis.	



## Rotes Hähnchencurry mit Cocktailtomaten

600 g Hähnchenbrustfilet	waschen, trockemtupfen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden
200 g Cocktailtomaten	waschen.
2 Stängel Zitronengras	putzen, harte Blätter entfernen und sehr klein schneiden.
1 EL Öl	im Wok erhitzen.
1-2 EL rote Currypaste	einrühren und anbraten.
400 ml Kokosmilch	dazugießen und bei starker Hitze aufkochen lassen. Zitronengras,
1 EL Zucker,	
3 EL Fischsauce	und
2 EL Limettensaft	hinzufügen und unterrühren.
200 g Ananasstücke	Hähnchenfleisch und dazugeben und offen etwa 5 Minuten köcheln lassen.
	Die Tomaten dazugeben und heiß werden lassen.
	Das Hähnchencurry in schälchen anrichten und servieren. Dazu
Reis	reichen.



## Gebackene Ananas

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.