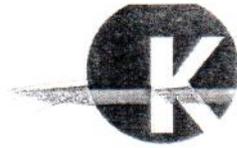


Sonntag, 19. Juni 2016

Leitung: Sumi Lalo

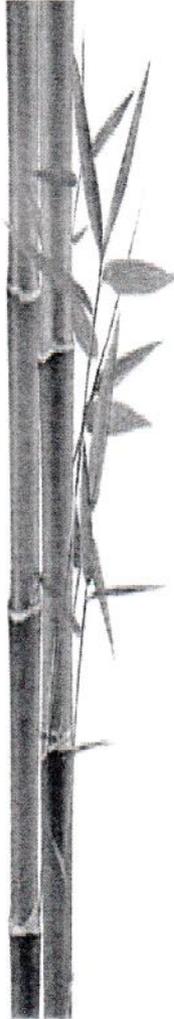
FBS-Duisburg -Innenhafen

16:00 - 19:00 Uhr



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

## Asiatische Küche



1. Indonesische Frühlingsrollen
2. Krupuk (Krabbenbrot)
3. Glasnudelsalat mit Gurken und Paprika
4. Gebratener Tofu süß-sauer
5. Indisches Putencurry
6. Tod Man (Pikante Fischklöpschen)
7. Scharfes Lachsfilet mit Pak-Choi
8. Dadar Gulung (gefüllte Eierkuchenröllchen)
9. Mango-Eiscreme

## Indonesische Frühlingsrollen



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

250 g TK Frühlings-  
rollenblättertieg

in der Packung auftauen lassen. Inzwischen  
die Füllung vorbereiten.

80 g Glasnudeln  
Wasser

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

1 Bd. Frühlingszwiebeln,  
1-2 Porreestangen  
1-2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1-2 Möhren  
1 St. Ingwer (ca. 4 cm)  
150 g Sojabohnenkeimlinge  
3 EL Öl

vorbereiten und in feine Ringe schneiden.  
klein schneiden.

500 g Hackfleisch,  
1/2 TL Sambal Ulek  
Sojasauce

abziehen und zerdrücken.

vorbereiten und raspeln.

schälen und fein raspeln.

säubern. Im Wok

erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten

Salz

Ingwer und  
hinzufügen, scharf anbraten und abkühlen  
lassen. Wenn das Hackfleisch schon abge-  
kühlt ist, dann die Glasnudeln, Möhren,  
Porree, Sojakeimlinge hinzufügen und  
mischen. Mit

abschmecken. Die Teigblätter auf einer Ar-  
beitsplatte ausbreiten, 1 EL von der an den  
unteren Rand setzen und zur Mitte hin zu-  
klappen. Die Ränder mit

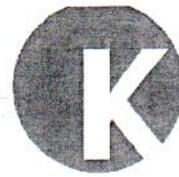
2 geschlagenen Eiern

bestreichen und von unten fest aufrollen. In  
einer Kasserolle erhitzen, die Frühlingsrollen  
portionsweise etwa 5 Min. goldgelb ausbacken.

Auf Kuchenpapier abtropfen lassen  
mit

Chlisaucen

servieren.



## Krupuk (Krabbenbrot)

$\frac{1}{4}$  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.



## Glasnudelsalat mit Gurken und Paprika

200 g Glasnudeln	garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und ca. 5–6 cm lange schneiden.
2 St. Gurke	gründlich waschen, zuerst quer in 5 mm dicke Scheiben, dann in Streifen schneiden.
1 rote Paprikaschote	putzen, entkernen, waschen und in etwa 4 cm lange Streifen schneiden.
300 g Sojabohnensprossen	erlesen.
1 St. Ingwer	schälen und sehr fein hacken oder durch die Presse drücken. Mit
2 TL Öl, 1 EL Chilisaucе, 2 TL helle Sojasauce 2 EL Zitronensaft	und zu einem Dressing mischen. Die Glasnudeln mit Sojabohnensprossen, Gurken- und Paprikastreifen anrichten. Das Dressing unterrühren, den Salat mit
5 EL gerösteten, gehackten Erdnüssen	bestreuen und servieren.



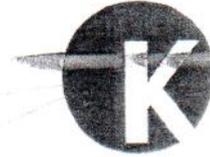
## Gebratener Tofu süß-sauer

800 g Tofu	in etwa 1 1/2 cm große Stücke schneiden. Etwa 20 Minuten mit
Salz	und
Zucker	marinieren.
Soja-Sauce	in einer Pfanne erhitzen.
Reichlich Öl	Die marinierten Tofus goldbraun braten,
	dann in einer Schüssel aufbewahren.
	in einem Wok erhitzen
Öl	
Je 2 gelbe, rote und grüne Paprikaschoten	klein schneiden und in den Wok geben etwa 5 Minuten knackig anbraten,dann
2 Dose Ananas	abtropfen lassen und in den Wok geben, weiter 2 Minuten anbraten, Mit
2 EL Tomatenketchup,	
3 EL Süß-sauer-Sauce	und
1 TL Sambal Ulek	würzen ,dann die gebratenen Tofus hineingeben, mit
Salz	oder
Sojasauce	abschmecken und servieren.



## Indisches Putencurry

800 g Putenbrustfilet	unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
3-4 Knoblauchzehe	schälen und fein hacken,
2 Zwiebeln	schälen und in feine Würfel schneiden,
1 frischer Ingwer (2 cm)	schälen und fein hacken.
3 EL Tomatenmark,	
2 TL Kurkumapulver,	
1 EL Currypaste,	
1 TL Paprikapulver	und
1 TL Salz	in ein Gefäß geben, mit ca.
80 ml Wasser	hinzufügen und mit dem Mixstab zu einer Paste pürieren.
5 EL Öl	in einem Topf erhitzen und die Paste darin auf kleiner Flamme ca. 4-5 Min. schmoren lassen.
150 g Joghurt (3,5 %)	hinzufügen.
1 rote und 1 gelbe Paprika- schote	waschen, entkernen und in Würfel schneiden und das Putenfleisch dazugeben. Alles gut vermengen und das Curry auf kleiner Flamme ca. 20 Min. köcheln lassen.
1 kg. Kartoffeln	in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in das Curry geben und weitere 10 Min. köcheln. Das Curry abschmecken, mit
Reis	servieren.



## Tod Man

(Pikante Fischklöpschen)

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,
4 Knoblauchzehen	pressen,
4 Kaffir Limonenblätter	hauchdünn geschnitten,
1 EL Puderzucker	und
1 EL Sojasauce	in einer Pfanne 10 Min. marinieren lassen. In ein Mixer zu grobem Brei verarbeiten, nicht pürieren. Dann unterrühren und mischen.
5 EL Reismehl	
500 g Bohnen	in dünnen Scheiben geschnitten,
Salz	und gemahlener
Schwarzen Pfeffer	unterrühren. In Bällchen formen, etwas flach drücken und in einer Pfanne mit
Öl	etwa 2 Min. von jeder Seite braten, bis die Klöpschen goldbraun und durchgebraten sind dann warm oder kalt essen.



## 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.

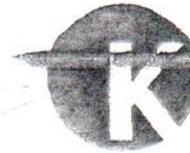
600 g Pak-Choi  
2 EL Butter

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

Salz,  
Pfeffer  
1 Zitrone

und Saft von würzen.

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



## Dadar Gulung (gefüllte Eierkuchenröllchen)

250 g Palmzucker  
100 ml Wasser

80 g Kokosraspel

150-200 ml Wasser  
6 Tropfen Pandan-  
essenz  
2 Eier

150 g Mehl  
1 Prise Salz  
Öl

mit  
in einen Topf unter ständigem Rühren  
erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.  
dazugeben und bei schwacher Hitze unter  
ständigem Rühren so lange köcheln, bis die  
Flüssigkeit vollständig von den Kokosraspeln  
aufgesogen hat. Den Topf vom Herd nehmen  
und abkühlen lassen.

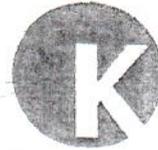
Inzwischen den Eierkuchenteig zubereiten:  
mit

verrühren.  
schaumig schlagen und dazugeben.

Nach und nach  
und

unterrühren. Eine Pfanne mit  
einfetten, dann erhitzen und jeweils  
1 Schöpflöffel Teig hineingießen.  
Beide Seiten der Eierkuchen ca. 3 Minuten  
backen, bis sie goldbraun sind. Fertige  
Eierkuchen warmstellen, bis alle ausge-  
backen sind. Jeweils 1 EL Kokosmasse auf  
dem unteren Rand eines Eierkuchens vertei-  
len. Die Aussenseiten zur Mitte hin umschla-  
gen und aufrollen. Auf einer vorgewärmten  
Servierplatte anrichten und mit den übrigen  
Kokosraspeln bestreuen.

## Kochrezept



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

### Mango-Eiscreme

400 g frisches  
Mangofruchtfleisch

125 g Zucker  
160 ml Mangonektar

100 ml Sahne

Mangoscheiben

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

und

zufügen, dann rühren bis sich der  
Zucker aufgelöst hat.

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

Nach Belieben mit  
servieren.