

## Kochabend vom 29. April 2011

### Vorspeise



Thailändische Rüebli-suppe

Satay-Spiesse

### Hauptgericht



Fisch an Knusperknoblauch

Salat

### Dessert



Bananen-Pfirsich Flambée mit Vanilleglacé

## Thailändische Rüebli-suppe

### Zutaten für 8 Personen

- 2 kleine Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 kleine Stücke Galangal
- 8 Tassen Hühnerbrühe
- ½ Tasse Thai Jasmine Reis
- 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 EL Kardamon
- ½ EL Muskat
- 2 Stengel Zitronengras, fein geschnitten
- 14 mittlere Rüebli, klein geschnitten (warden püriert)
- 2 Dosen Kokosmilch
- 3 EL Fischsauce (mit einem EL beginnen und bei Bedarf mehr dazu geben)
- 2 EL Soja Sauce
- Koreander
- Basilikum
- 1 Zitrone (nur der Saft)
- Oel zum braten

### Zubereitung

- 2 EL Oel in eine grosse Suppen-Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauch, Galangal, Zitronengras dazugeben. Ca. 1 Minute bis es duftet.
- Die Hühnerbrühe und das Reis dazu geben. Zum kochen bringen.
- Rüebli, Kümmel, Kardamon und Muskat dazu geben. Auf mittlere Hitze reduzieren, zudecken, und weitere 15 Minuten kochen (oder bis die Rüebli und das Reis weich sind).
- Kokosmilch dazugeben und umrühren. Die Suppe mit dem Mixer pürieren und wieder in die Suppenpfanne geben
- Bei mittlerer Hitze erwärmen. Fisch-Sauce, Soja-Sauce und Zitronensaft dazugeben. Abschmecken und falls nötig Salz dazu geben. Wenn zu salzig, mehr Zitronensaft dazu geben. Wenn nicht scharf genug: Chili Sauce begeben.
- In Suppengefässe geben und mit frischem Koreander und Basilikum garnieren.

## **Chicken Satay**

### **Zutaten für 8 Personen**

500 Gramm Pouletbrust  
500 Gramm Schweinefleisch  
Grillspiesse aus Holz

### **Marinade für das Fleisch**

$\frac{1}{4}$  Tasse Kondensmilch  
 $\frac{1}{2}$  Stengel fein geschnittenes Zitronengras  
3 EL Soja Sauce  
1 EL Salz  
1 EL Indian Curry  
Pfeffer

### **Erdnuss Sauce**

3 dl Kokosnussmilch  
3 EL Massaman Curry  
2 EL Fisch Sauce  
1 EL Zucker  
2 EL Erdnussbutter

### **Zubereitung Fleisch**

- Grillspiesse in Wasser einlegen
- Das Fleisch in 3cm lange und 2 cm breite Stücke schneiden
- Das geschnittene Fleisch in eine Schüssel geben. Kondensmilch, Zitronengras, Soja Sauce, Indian Curry und Pfeffer dazu geben und vermischen.
- Das Fleisch auf die Spiesse stecken und in den Kühlschrank stellen (ca. 3 Stunden oder über Nacht).

### **Zubereitung der Erdnuss Sauce**

- 2 dl Kokosmilch in eine Pfanne geben und kochen bis die Milch blasen bildet
- Massaman Curry dazu geben und rühren bis alles aufgelöst ist
- Fisch Sauce, Zucker und Erdnussbutter dazu geben und ca. 4 Minuten leicht kochen
- Restliche Kokosmilch und umrühren, beiseite stellen und Sauce in 2 bis Saucenschalen füllen

### **Grillieren**

Fleisch idealerweise auf dem Grill auf beiden Seiten grillieren. Sonst wenig Öl in eine Grillpfanne geben und ebenfalls beidseitig braten.

Auf Teller anrichten, Erdnussbutter auf dem Esstisch platzieren.

## **Pangasius mit Knusperknoblauch**

### **Zutaten für 8 Personen**

- 8 Pangasius Filet (in Meel einlegen)
- 20 Knoblauchzehen in feinen Scheiben
- 2 TL Zucker
- 2 TL Pfeffer
- 2 EL Koreanderwurzeln, fein gehackt
- 2 EL Fisch Sauce
- 4 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- 2 EL frischer Ingwer, fein gehackt

### ***Zubereitung***

- Fische abtrocknen und im Mehl wenden
- Fische im Oel beidseitig anbraten (ca. 3 Minuten pro Seite) und warm stellen
- Oel in eine Pfanne geben , Knoblauch kurz rührbraten, Zucker, Koreander, und Fischsauce beigeben und alles ca. 2 Minuten weiter rührbraten
- Frühlingszwiebeln und Ingwer dazugeben und kurz rührbraten
- Auf die in den Tellern angerichteten Fische verteilen

### ***Salat***

- Dazu Salat servieren (auch Parfümreis oder asiatische Eiernudeln passen dazu)

## **Aprikose Bananen Flambée mit Vanilleglacé**

### **Zutaten für 8 Personen**

500 gr Vanilleglacé  
1 Dose Pfirsichhälften  
4 Bananen (längs in 2 Hälften schneiden)  
2 Orangen (Saft auspressen)  
120 gr Butter  
2 EL Zucker  
Cointreau, Grand Marnier zum flambieren

### **Zubereitung**

- Butter in die Flambierpfanne geben und bei kleiner Hitze zerlassen
- Zucker und Orangensaft sowie ca. die Hälfte des Pfirsichsaftes dazugeben und rühren
- Bananen und Pfirsichhälften dazu geben
- Wenn die Sauce zu karamellisieren beginnt Cointreau und Grand Marnier begeben
- In einem EL Cointreau erhitzen, anzünden und über die Sauce verteilen (sollte nun brennen)
- Teller bereitstellen, 1 Kugel Glacé platzieren und auf jeden Teller 1 Pfirsichhälfte und eine halbe Banane sowie Sauce begeben