



# Kochabend mit Paul und Elio

## Motto

亚洲美食

(asiatische Küche)

香辣中国汤

咖喱虾 ( 虾孟加拉风格 )

罗根乔希 ( 羔羊绒型 )

异国情调的水果沙拉

Scharfe chinesische Suppe

Prawn Curry ( Krevetten Bengalen-Art)

Rogan Josh ( Lammfleisch Kaschmir-Art)

Exotischer Fruchtsalat



## Scharfe Chinesische Suppe

Zutaten für 6 Personen:

1 l klare Hühnerbouillon  
4 rote Paprikaschote (ca. 250 g)  
100 g Glasnudeln  
Salz  
1 Stange Lauch; ca. 200 g  
100g Soja- oder Bambussprossen  
100g Mungbohnen-Sprossen  
250 g Hühnerfleisch  
20 g Erdnussoel [oder](#) Margarine  
weißer Pfeffer  
1 EL (10 g) Soja-Soße

### Zubereitung

Hühnerbouillon in einem Topf erhitzen. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Zur Brühe geben und ca. 10 Minuten garen. Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten garen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Lauch in dünne Ringe schneiden und waschen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Erdnussoel in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Lauch, Fleisch und Sojasprossen in die Brühe geben und weitere 5 Minuten garen. Nudeln in Teller portionieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und in Teller anrichten.



## Prawn Curry ( Krevetten Bengalen-Art)

(1 Stunde Vorbereitungszeit)

### Zutaten

250 g rohe , ganze Garnelen ( ca. 12 Stück)  
1 rote Chillischote  
1 Esslöffel Erdnussöl  
1/2 Esslöffel Currypulver  
2 dl Kokosmilch  
Salz  
1 Tasse Basmatireis

### Marinade

1 TL Tamarindenkonzentrat  
1 dl lauwarmes Wasser  
1 EL frischer Ingwer gerieben  
2 Knoblauchzehen gepresst  
1 TL Kurkumapulver  
½ Chillipulver

### Zubereitung

Die Crevetten trocknen und auf einen Teller legen.  
Für die Marinade das Tamarindenkonzentrat mit dem lauwarmen Wasser gut verrühren. Restliche Marinaden Zutaten dazu geben, über die Krevetten giessen und **eine Stunde** im Kühlschrank marinieren.

**Reis** kochen. Typ: 8dl Wasser für 1 Teetasse Reis. Kochen, bis das Wasser aufgebraucht ist

Chilli halbieren, entkernen und fein hacken. Krevetten abtropfen ( Marinade auffangen), im heissen Oel beidseitig kurz anbraten bis sie die orangene Farbe zeigen. Herausnehmen und warm stellen. Chilli und Currypulver in der gleichen Pfanne kurz dünsten. Mit der Marinade ablöschen und etwas einkochen. Kokosmilch dazugießen und reduzieren. Mit Salz abschmecken. Krevetten in die Sauce geben und mit Basmatireis servieren



## Rogan Josh ( Lammfleisch Kaschmir-Art) Mit Gemüse und gebratenen Nudeln

### Zutaten

600g Lammhuft oder Filet

300g Asiatische Nudeln

Gemüse: 2 Karotte, 1 Zucchini gelb 1 Zucchini grün, Bambussprossen ( BÜchse)

### Marinade

100 g Joghurt nature

1 TL Weissweinessig

1 Knoblauchzehe gepresst

½ Löffel frischer Ingwer gerieben

### Sauce

4 Nelken

2 cm Zimtstange

2 EL Bratbutter, 2 Löffel Erdnussöl

180g Zwiebeln gehackt

1 Knoblauchzehe gepresst

1 EL frischer Ingwer gepresst

1,5 EL Garam Masala ( Asiatische Krätermischung)

2 Msp Kardamompulver

½ TL Chillipulver

2 dl Gemüsebouillon

1 EL Minze gehackt

Salz

### Für die Nudeln

2 Eier, **Gemüse:** 2 Karotten, 1 Zucchini grün, 1 Zucchini gelb, 100g Chefen oder Erbsli

### Zubereitung

**Am Vortag** Fleisch in 3 cm grosse Stücke schneiden

Marinadenzutaten verrühren, mit dem Fleisch mischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

**Am Zubereitungstag:** Nelken und Zimt in heisser Bratbutter andünsten, bis sich der Geschmack verbreitet., aus der Pfanne nehmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer beifügen, weiter dünsten, bis die Zwiebeln etwas Farbe annehmen. Garam Masala, Chilli und Kardamom begeben, kurz mitdünsten. Lammfleisch mit der Marinade dazu geben, alles mischen und kurz braten. Mit Bouillon ablöschen aufkochen. Nach ca. 8 Minuten Fleisch herausnehmen und beiseite stellen, bei kleiner Hitze offen köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist. Dann das Fleisch wieder dazu geben. Minze einsträen. Mit Salz abschmecken.

**Gemüse:** in feine Streifen schneiden

**Gebratene Nudeln:**

Nudeln in Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. Kalt abschrecken. In einer Pfanne etwas Erdnussöl heiss machen. Die Eier zerkrümeln und in der Pfanne verrühren (Rührei) In einer zweiten Pfanne die fein geschnittenen Gemüse in Erdnussöl Pfannenrühren. Nudeln und Gemüsestreifen in die Pfanne mit dem Rührei geben, mischen und heiss anrichten.



## Oriental Fruit Salat

### Zutaten

700g Früchte

Ananas, Bananen, Granatäpfel, Karambolen, Kiwis,  
Mangos, Passionsfrucht, Trauben

1 Limette (Saft)

### Sauce

20g geschälte Mandeln

20g Cashewnüsse

20g grüne Pistazien, geschält

½ Limette (Schale)

1 EL Rohrzucker

150g Crème fraîche

### Zubereitung

Für die Sauce einige Nüsse von jeder Sorte grob hacken und beiseite stellen  
Limettenschale abreiben, mit den restlichen Nüssen und den Sauce- Zutaten im  
Mixer pürieren.

Früchte waschen, schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden, Traubenbeeren  
waschen und halbieren. Von Granatäpfeln und Passionsfrüchten die Kerne und den  
Saft herauslöffeln. Alles mit Limettensaft mischen und zugedeckt 30 Minuten kühl  
stellen.

Fruchtsalat anrichten, mit der Sauce beträufeln und die beiseite gestellten Nüsse  
darüber streuen.