▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Mai 2020 ▪
Tagesmotto: „Asiatische Küche“ mit Cornelia Poletto

Andreas Scheufler

Kabeljau-Garnelen-Curry mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
2 mittelgroße Karotten
¼ Brokkoli-Kopf
150 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
1 Stange Zitronengras
1 Dose Kokosmilch
250 ml Krustentierfond
1 EL rote Thaipaste
1 Stück Ingwer
3 Kaffirblätter
2 EL Butterschmalz, zum Anbraten
Eiswasser

Den Fond einkochen und reduzieren lassen.
Brokkoli und Zuckerschoten blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in Butterschmalz anbraten. Paprikaschoten mit Hilfe eines Sparschälers enthäuten, halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Stifte schneiden. Lauch putzen und in Streifen schneiden. Das Gemüse zur Zwiebel geben und mitanbraten. Kaffirblätter abzupfen. Zitronengras putzen, vom Strunk entfernen und zusammen mit Kaffirblättern zum Gemüse geben. Ingwer waschen, trockentupfen und fein reiben. Kokosmilch, Thaipaste, ungeschälte Knoblauchzehe und Ingwer mixen und zum Gemüse geben. Reduzierten Fond dazugeben. Abschmecken.

Für den Fisch und die Garnelen:
300 g Kabeljau, ohne Haut
200 g küchenfertige Garnelen (4-5 cm)
3 Knoblauchzehen
Butterschmalz, zum Einreiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch und Garnelen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Knoblauchzehen abziehen, halbieren und mit Butterschmalz anbraten und immer wieder damit übergießen. Kabeljau und Garnelen mit dem Knoblauchfett marinieren und in der Pfanne garen. Auf das Gemüsecurry drapieren.

Für den Basmatireis:
1 Tasse Basmatireis
1 EL Butter
¼ TL Kreuzkümmelsamen
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit 1,5 Tassen Wasser aufsetzen. Reis, Kümmel, Salz und Butter dazugeben und alles so lange aufkochen, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist.

Für die Garnitur:
1 Zitrone
Mandelblätter, zum Garnieren
1 Zweig Koriander
1 Stängel Thai Basilikum

Koriander und Thai Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und das Curry damit garnieren. Mandelbltter kurz ind er Pfanne anrösten und über das Curry streuen. Zitrone halbieren und mit auf den Teller legen.

Das Curry in tiefen Tellern anrichten und servieren. Reis separat auf einem kleinen Teller anrichten.

In der asiatischen Küche hat Salz nicht den Stellenwert, den es bei uns hat. Gewürzt wird stattdessen mit Sojasauce. Auch Reis wird ohne Salz gekocht, damit er beim Garen seine natürlichen Aromen beibehält.

Besonders in der puristischen asiatischen Küche, aber auch ganz allgemein, ist das Mehlieren von Fisch heute wahrscheinlich überflüssig, da man in einer gutbeschichteten Pfanne ohne Mehl dieselbe Knusprigkeit erhält.

Patrick Ruhe

Thunfischsteak mit Sesamkruste, Wok-Gemüse und Limetten-Koriander-Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:
2 Thunfisch-Steaks, à 150 g (Sushi-Qualität)
8 EL heller Sesam
50 ml Teriyakisauce
2 EL Erdnussöl

Die Thunfisch-Steaks waschen, trockentupfen und mindestens 10 Minuten in der Teriyakisauce marinieren (zwischendurch wenden). Sesam kurz in einer Pfanne anrösten und Steaks damit panieren, sodass sie rundum mit Sesam bedeckt sind.

Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thunfisch-Steaks auf jeder Seite ca. 30 Sekunden braten. Der Thunfisch sollte einen schönen Brat-Rand haben und innen noch roh sein. Die Thunfisch-Steaks in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden.

Für das Gemüse:
2 Baby Pak Choi
10 Shiitake Pilze
10 Stangen Thaispargel
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Limette
100 ml Hühnerfond
6 EL Teriyakisauce
1 TL klaren Honig
1 kleines Stück Ingwer
1 Zweig Koriander
Getrocknete Chiliflocken, zum Abschmecken
4 EL Erdnussöl, zum Anbraten

Strunk vom Pak Choi abschneiden und die einzelnen Blätter voneinander trennen. Enden vom Spargel ebenfalls abschneiden. Pak Choi und Spargel waschen und mit Küchenkrepp vorsichtig trockentupfen. Shiitake-Pilze mit einem Küchenkrepp vorsichtig reinigen (nicht waschen, da sich die Pilze sonst voll mit Wasser saugen). Pilze in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Pak Choi, Spargel und Pilze im Wok unter mehrmaligem Durchschwenken ca. 10 Minuten knackig anbraten.

Für die Sauce restliches Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer waschen, trockentupfen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und hacken. ½ TL Ingwer, ½ TL Knoblauch und 1 TL Zwiebel im Topf kurz anschwitzen. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Fond, Limettensaft, 1 TL Koriander, Teriyakisauce und Honig hinzugeben. Flüssigkeit auf ca. die Hälfte einkochen lassen, sodass eine etwas dickflüssige Konsistenz entsteht. Sauce durch ein feines Küchensieb passieren und zum Wok-Gemüse geben. Alles noch einmal ordentlich durchschwenken. Mit Chili abschmecken.

PROFI TIPP

Die Geschmacksqualität umami wird in den verschiedenen Länderküchen durch ganz unterschiedliche Lebensmittel erzeugt. Während die Träger in der italienischen Küche beispielsweise Tomaten und Parmesan sind, ist es in der asiatischen Küche zum Beispiel die Soja-Sauce.

Für das Püree:
200 g Süßkartoffel
1 Limette
1 EL Butter
1 EL Sesamöl
1 Zweig Koriander
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Süßkartoffel schälen, Enden entfernen, in kleine Stücke schneiden und ins kochende Wasser geben. Sobald die Stücke weich sind, Wasser abgießen und die Süßkartoffel mit einem Stabmixer pürieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und 1 TL auffangen. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander, Butter, Öl, Limettensaft sowie ½ TL Limettenabrieb zum Püree geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ewangelia Meister

Hähnchen süßsauer mit Chili und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für das süßsaure Hähnchen:
350 g Hühnerbrust
200 g Karotten
1 kleine Zucchini
2 rote Chilischoten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Limette
150 ml Hühnerfond
2 EL heller Balsamico-Essig
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Tamari-Sauce
1 ½ EL brauner Zucker
1 TL Korianderpulver
½ TL Zimt
1 EL Sesamöl, zum Anbraten

Die Hühnerbrust waschen, trockentupfen und in dünne Filets schneiden. Filets in schmale Streifen schneiden. Fond und 1 EL Tamari-Sauce im Topf aufkochen und Hühnerstreifen darin 5 Minuten garen. Noch etwa 10-15 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren kurz anbraten.

Karotten schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und auch fein hacken. Sesamöl erhitzen und Karotten dazugeben. Zucchini ebenfalls hinzugeben. Alles kurz anbraten.

Knoblauch, Ingwer, restliche Tamari-Sauce, Essig und Zucker hinzufügen und einkochen, bis die Flüssigkeit sirupatig wird.

Abschließend Chili, Hühnchen sowie die Zwiebelstreifen mit in die Pfanne geben und alles nochmals 5 Minuten weiterköcheln lassen. Limette halbieren, auspressen, 1 EL Saft auffangen und auch in die Pfanne geben. Mit Zimt und Korianderpulver würzen.

Für den Reis:
100 g Jasminreis
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Reis hinzufügen, Hitze abdrehen und ca. 20 Minuten quellen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.