

| Kerners Menü am 29. September 2006 | **„asiatisch“**

Vorspeise: Gefüllte Reisrollen mit Garnelen, Rindfleisch und Minze in Chili-Soja-Sauce von Sohyi Kim

Zutaten für vier Personen

8	Reisblätter
16	Garnelen, gekocht
100 g	Somen-Nudeln (sehr dünne asiatische Nudeln)
2 Bund	Minze, frisch
1	Kopfsalat
200 g	Rindfleisch (vom Steak)
120 ml	Sojasauce
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Weißwein
1 Knolle	Ingwer, klein
0,5 TL	Zucker
1 EL	Olivöl
3 EL	Fisch-Sauce
2 Schoten	Chili, frisch, grün
1 TL	Sesamöl

Zubereitung

Für die Reisrollen mit Garnelen: Somen-Nudeln in Salzwasser kochen, abschrecken und zur Seite stellen. Die Reisblätter mit warmen Wasser anfeuchten und eine Minute ziehen lassen. Je ein Salatblatt, vier Garnelen, einen Teil der Nudeln und die gewaschene Minze auf die Reisblätter verteilen, einrollen und zur Seite legen. Mit einem feuchten Tuch zudecken.

Für die Reisrollen mit Fleisch: Somen-Nudeln in Salzwasser kochen, abschrecken und zur Seite stellen. Das Rindfleisch in einen Zentimeter dicke Streifen schneiden und in einer Marinade von 70 Milliliter Sojasauce, einer klein gehackten Knoblauchzehe, zwei Esslöffeln Weißwein, einem blättrig geschnittenen Ingwer und einem halben Teelöffel Zucker circa fünf Minuten ziehen lassen.

Einen Esslöffel Olivöl in einer Pfanne heiß machen und das Rindfleisch kurz anbraten.

Die Reisblätter mit warmen Wasser anfeuchten und eine Minute ziehen lassen. Je ein Salatblatt, einen Teil vom Fleisch und den Nudeln und der gewaschenen Minze auf die Reisblätter verteilen, einrollen und zur Seite legen. Mit einem feuchten Tuch zudecken.

Für die Chili-Soja-Sauce die Chilischoten klein schneiden, mit Fisch- und Soja-Sauce vermischen, eventuell mit einem Teelöffel Sesamöl verfeinern.

Tipp:

Die Reisrollen auf Tellern anrichten und mit Chili-Soja-Sauce servieren.

Zwischengang: Choi Bao (chinesische Krautwickel) von Kolja Kleeberg

Zutaten für vier Personen

2 Köpfe	Eisbergsalat
400 g	Schweinehackfleisch, grob
1	Paprika, rote
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer, daumengroß
100 g	Wasserkastanien aus der Dose
100 g	Tongku Pilze (Shiitake-Pilze)
200 g	kleine, geschälte Garnelen aus Wildfang
1 Glas	Hoi-sin Sauce
2 EL	Sojasauce
1 Bund	Frühlingszwiebeln
je 2 EL	Minze, Blattpetersilie, Koriandergrün
1	rote Chilischote
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Erdnussöl zum Braten

Zubereitung:

Die Eisbergsalatblätter vorsichtig ablösen, ohne dass sie einreißen. Mit kochendem Wasser übergießen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen und auf einem Tuch abtrocknen.

Paprika und Wasserkastanien in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe und die Ingwerknolle schälen und fein hacken. Chilischote und Kräuter fein hacken. Die Pilze grob schneiden.

Erdnussöl im Wok erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten, bis es nicht mehr rosa ist. Paprika, Knoblauch, Ingwer mit anbraten, die Pilze und die Wasserkastanien zugeben.

Nach 5 Minuten die Garnelen zugeben, kurz unterschwenken, mit einem Esslöffel Hoi-sin Sauce, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit den Kräutern und der Chilischote unterschwenken.

Tipp:

Servieren Sie das Choi Bao einfach auf einer warmen Platte, stellen den Salat daneben und reichen die restliche Hoi Sin Sauce zum Dippen.
Das Einrollen macht dann jeder Gast selber.

1. Hauptgang: Hühnchen in Kokosmilch von Ole von Beust

Zutaten für vier Personen

750 g	Hühnerbrustfilet
2 Dosen	Kokosmilch
1	frische Ananas
1 Knolle	Ingwer
2 Zehen	Knoblauch
2	Frühlingszwiebeln
1 TL	Sojasauce
1	Zitrone
3 EL	Speisestärke
	Pfeffer
	Salz
	Zucker
	Puderzucker
	Currypulver
	Sesamöl
	Sambal Olek

Zubereitung

Die Hühnerbrüste „säubern“ und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Hühnchenwürfel in einer Schale mit Pfeffer, Salz, Sojasauce und nach Geschmack mit Currypulver vermischen und etwas ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Ananas würfeln.

Etwas Sesamöl im Wok erhitzen. Zunächst die Hühnerwürfel braten. Nach zwei Minuten die Hälfte der geschnittenen Frühlingszwiebel hinzugeben, anschließend die gewürfelte Ananas. Alles kurz ziehen lassen.

Die Kokosmilch (zunächst eine Dose) dazu gießen und das Ganze köcheln lassen. Je nach Geschmack auch die restliche Kokosmilch hinzufügen.

Die Ingwerknolle schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Stücke in einer Knoblauchpresse pressen. Ebenso mit dem Knoblauch verfahren.

Anschließend den gepressten Ingwer und Knoblauch in den Wok hinzugeben.

Alles mit Zucker, Puderzucker, Zitronensaft, Curry und Sambal Olek abschmecken.

Die Speisestärke mit etwas Wasser klümpchenfrei verrühren und falls gewünscht, die Soße mit der Speisestärke „eindicken“.

Die restlichen Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Tipp:

Mit Reis servieren.

2. Hauptgang: Gebratene Rinderfiletstreifen mit Gemüse und thailändischem Duftreis von Sarah Wiener

Zutaten für vier Personen

500 g	Carpaccio vom Rinderfilet
20 g	Palmzucker
0,5 TL	Meersalz
4 EL	Sojasauce, hell
2 Zehen	Knoblauch
40 g	Frühlingszwiebeln
2 Schoten	Chili, rot
100 g	Maiskolben, jung
100 g	Schitakepilze
2	Karotten
1	Pak Choi (asiatisches Gemüse)
80 g	Brokkoli, chinesisch
100 ml	Pflanzenöl, hochwertig
2 EL	Austernsauce
1 EL	Sesamöl
0,5 TL	Speisestärke
300 g	Duftreis, thailändisch, Langkorn
	Salz
	Koriander, frisch, zum Garnieren

Zubereitung

Das Rinder-Carpaccio in schmale Streifen schneiden. Das Meersalz in einem Mörser zerstoßen und mit dem Palmzucker und der Sojasauce in einer Schüssel vermischen. Darin das Fleisch für etwa 30 Minuten marinieren lassen.

Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Chilischoten fein schneiden. Maiskolben, Schitakepilze und den Pak Choi putzen und klein schneiden. Karotten schälen und in Julienne (feine Streifen) schneiden. Brokkoli waschen, die Röschen abteilen und den Strunk klein schneiden.

Pflanzenöl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Reis waschen und in einen Topf mit 600 Milliliter gesalzenem Wasser füllen. Deckel darauf geben und aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und etwa 20 Minuten garen lassen bis das Wasser vollständig von dem Reis aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und nochmals einige Minuten nachquellen lassen. Den fertigen Reis mit etwas grobgehacktem, frischem Koriander garnieren.

Während der 20 Minuten, in denen der Reis gart, im Wok ein wenig Pflanzenöl erhitzen. Darin den Knoblauch, die Chilischoten und Frühlingszwiebeln anschmoren. Nun von dem Pak Choi und dem Brokkoli als erstes die härteren Strunkstücke dazu geben, dann die Blätter und das restliche Gemüse. Alles zwei Minuten anbraten.

Das Fleisch zum Gemüse geben und warm werden lassen. Das Sesamöl mit der Austernsauce vermischen und hinzufügen, abschmecken und eventuell mit Salz nachwürzen. In drei Esslöffel Wasser einen halben Teelöffel Speisestärke verrühren und unter das Wok-Gemüse mit Fleisch heben, kurz aufkochen lassen. Anschließend mit dem fertigen Reis servieren.

Dessert: Gebackene Mangotaschen mit kalter Kokossuppe von Johann Lafer

Zutaten für vier Personen

30 g	Butter
1 EL	brauner Zucker
0,5 TL	Zimtpulver
2	Limetten, unbehandelt
10 g	Ingwer, frisch
250 g	Mangofleisch
4 Blätter	Frühlingsrollenteig
1	Ei
200 ml	Pflanzenöl
60 g	Zucker
200 ml	Wasser
1	Vanilleschote
0,5	Orange, unbehandelt
0,25	Zimtstange
20 g	Sagokörner
400 ml	Kokosmilch
50 ml	Sahne
150 ml	Milch, 1,5 % Fett
100 ml	Himbeerpüree
	Puderzucker

Zubereitung

Sagokörner in kaltem Wasser einweichen. Das Mangofleisch in Würfel schneiden

Butter in einer Pfanne mit dem braunen Zucker schmelzen. Die Schale der Limette in feine Streifen schneiden, mit dem Zimtpulver und dem fein geriebenen Ingwer dem geschmolzenen Zucker begeben. Vom Feuer nehmen und damit das Mangofleisch marinieren.

Den Frühlingsrollenteig in zwei Bahnen schneiden. Am Anfang der Bahn Mangofüllung darauf geben, mit dem verquirlten Ei bestreichen und einklappen.

In heißem Pflanzenöl ausbacken und gut abtropfen lassen. Gegebenenfalls mit Puderzucker bestreuen.

Zucker, Wasser, aufgekratzte Vanilleschote, Saft und Schale einer halben Limette, Schale von einer halben Orange, eine Viertel Zimtstange, abgetropfte Sagokörner, Kokosmilch und Sahne aufkochen und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Die Flüssigkeit abpassieren. Danach auf Eis stellen und vollkommen auskühlen lassen.

Die kalte Kokossuppe mit der Milch mit einem Pürierstab aufmixen. Die Suppe soll schaumig sein und die Konsistenz eines Milchshakes haben. In eisgekühlte Gläser das Himbeerpüree einfüllen und dann mit der Suppe auffüllen. Mit der gebackenen Mangorolle servieren.

Tipp:

Als Garnitur eignen sich krosse Kokoschips.