

COOKMAHL-Rezepte von Guido Woska

für den 14. Januar 2008

Vorspeise (Thailand):

Tom Kha Gai

Zutaten (für 4 Personen)

200 ml Hühnerbrühe
800 ml Kokosmilch
40 g Ingwer, in Scheiben
3 Stängel Zitronengras, grob geschnitten
2 Schalotten, fein geschnitten
1 Chilischote
400 g Hühnerbrust, klein gewürfelt
100 g frische Champignons
4 Kaffir-Limettenblätter, frisch
3 EL Limonensaft
1 EL Fischsauce
1 EL Palmzucker (ggf. auch brauner Zucker)
Etwas Chilipaste

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

Die Hühnerbrühe zusammen mit der Kokosmilch aufwallen lassen. Ingwer, Zitronengras (etwas quetschen, damit sich der Geschmack schön entfalten kann), Schalotten und Kaffir-Limettenblätter ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann die Hühnerbrust und die Chilischote hinzufügen und solange köcheln lassen, bis das Fleisch durch ist.

Danach die Pilze begeben und mit der Fischsauce, dem Limonensaft und dem Zucker abschmecken. Ggf. mit ein wenig Chilipaste nachwürzen.

Hauptspeise (Indien):

Klassisches Chicken Madras mit Basmatireis

Zutaten (für 4 Personen)

1 Dose Kokosmilch
4 Zwiebeln
1 kleines Stück Ingwer
200 g Karotten
600 g Hähnchenbrustfilet
2 kleine Bananen
250 g Gemüsebrühe
200 g Crème fraîche
200 g Ananas, Stücke
100 g Cashewnüsse, gesalzen
100 g Erbsen (vorgekocht)
2 EL Öl (ideal: Sojaöl)
2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
2 Safranfäden
Salz und Pfeffer
Currypulver
Basmatireis nach Wunsch und Appetit

Zubereitung (ca. 40 Minuten)

Karotten und Knoblauch fein würfeln. Chilischoten in Ringe schneiden.

Hähnchenbrust grob würfeln. Mit Salz, Pfeffer und etwas Curry im Wok mit Öl anbraten, herausnehmen, dann großzügiger mit Curry bestäuben und zur Seite stellen.

Karotten mit restlichem Fett anbraten, später Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit rotem Currypulver abschmecken. Chilischoten, Kokosmilch, Creme fraîche, Erbsen, Ananasstücke und Cashewkerne unter das Gemüse rühren und erwärmen.

Nach ca. 5 Minuten angebratene Hähnchenbrust hinzugeben und unterrühren. Abschließend die Bananen in feine Würfel schneiden und erst zum Schluß in die sämige Sauce geben.

Alles in einem Bett aus Basmatireis servieren.

Dessert (Indonesien)

Indonesisches Orangen-Bananendessert

Zutaten (4 Personen):

4 große Bananen

4 Bananenblätter

1 EL Mehl

2 EL Zucker

1 TL Zimt

1 Dose Kokosmilch

1 TL Butter

Vanille-Orangeneis, cremig (pro Person eine kleine Kugel)

100 g Schokolade (dunkel)

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

Beide Enden der ungeschälten Bananen abschneiden. In einem Siebeinsatz über Wasserdampf im geschlossenen Topf für ungefähr 5 Minuten dämpfen. Gleichzeitig in einem anderen Topf die Schokolade im Wasserbad schmelzen.

In der Zwischenzeit Mehl, Zucker und Zimt in einem Topf gut vermischen und nach und nach die Kokosmilch unterrühren. Alles langsam zum Kochen bringen und cremig einkochen, dabei immer wieder umrühren. Zuletzt die Butter in der Sauce schmelzen lassen, danach die Hitze reduzieren.

Die Bananen vorsichtig schälen und in mundgroße Stücke zerteilen. Zusammen mit dem Vanille-Orangeneis auf dem Bananenblatt auf einem Dessertteller anrichten und mit der Soße übergießen. Zum Schluß die geschmolzene Schokolade darüber träufeln.