

## Der Stern Asiens

Rezept von Nic Shanker



### Zutaten für eine große Martinischale:

- 5 cl Litschi-Gin (Rezept s.u.)
- 1 cl Reisessig
- 2 Zweige Koriander
- 1,5 cl Jasminteesirup (Rezept s.u.)
- 2,5 cl Sake
- 1 Spritzer Orange Bitters
- 1 Spritzer Rosenwasser
- Eiswürfel

### Dekoration:

- 1 Zweig Koriander
- 3 Tropfen Korianderöl (optional)

### Zubehör:

- Shaker
- Barstößel
- Barsieb
- Teesieb

### Zubereitung im Shaker:

- Zunächst mehrere Eiswürfel in die Martinischale geben, um sie zu kühlen.

- Alle Zutaten in einen Shaker geben, Koriander etwas mit dem Stößel zerdrücken.
- Shaker mit Eiswürfeln auffüllen, verschließen und sehr kräftig shaken.
- Eiswürfel aus der Martini-Schale entfernen.
- Den Drink doppelt, d.h. durch das Barsieb am Shaker sowie durch ein feines Teesieb ins Glas abseihen.
- Mit einem kleinen Korianderzweig dekorieren.
- Wenn vorhanden, drei Tropfen Korianderöl auf die Oberfläche des Drinks träufeln.

### Litschi-Gin

- Eine Dose Litschis (ca. 500 g inkl. Flüssigkeit) und 0,7 l Gin in einen Standmixer geben und kräftig pürieren.
- Flüssigkeit durch ein feines Haarsieb geben und mit Hilfe eines Trichters in eine saubere, verschließbare Flasche füllen.

### Jasminteesirup

- 1 kg Zucker und 1 l Wasser in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
- 1 gehäuften Esslöffel Jasmintee unterrühren.
- Topf vom Herd nehmen, den Sirup abkühlen und dann rund 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Sirup durch ein Teesieb geben und mit Hilfe eines Trichters in eine saubere, verschließbare Flasche füllen.

**Tipp:** Der Litschi-Gin sowie der Sirup halten sich gut verschlossen und gekühlt mehrere Wochen lang.

## Das Jahr des Drachens (alkoholfrei)

Rezept von Nic Shanker



### Zutaten für einen Metallbecher (0,3 l):

- ½ Stange Zitronengras
- 6 cl Mangonektar
- 2,5 cl Limettensaft
- 1 TL Tamarindenpaste
- 0,5 cl Sesamöl
- 1 TL Kokosblütenzucker
- ca. 10 cl Ginger Beer
- Eiswürfel

### Zubehör:

- Shaker
- Barstößel
- Barsieb
- Teesieb
- Barlöffel

### Zubereitung im Shaker:

- Zitronengras in kurze Stücke schneiden, in den Shaker geben und mit einem Barstößel pressen.
- Alle anderen Zutaten bis auf das Ginger Beer hinzufügen.
- Shaker mit Eiswürfeln auffüllen, verschließen und shaken.

- 
- Frische Eiswürfel in den Becher geben und den Drink doppelt, d.h. durch das Barsieb am Shaker sowie durch ein feines Teesieb abseihen.
  - Becher mit Ginger Beer auffüllen und alles einmal mit dem Barlöffel umrühren.

# Chinesisches Schweinefleisch mit Sojasprossen

---

WDR [www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/chinesisches-schweinefleisch-sojasprossen-100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/chinesisches-schweinefleisch-sojasprossen-100.html)



## Chinesisches Schweinefleisch mit Sojasprossen

---

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Aus genau dieser Menge von Zutaten bereitet man auf europäische Weise ein Essen für eine Person zu. Auf chinesische Art, nämlich in feine Streifen geschnitten und im Wok herumgewirbelt, kriegt man zwei Personen damit satt. Man spart nicht nur Zeit und Energie, sondern erstaunlicherweise auch Kalorien.

### Zutaten für zwei Personen:

---

- 1 Schweineschnitzel von ca. 200 g
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- Prise Zucker
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 250 g Sojasprossen
- 1 TL feingehackter Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Chili
- 1 EL Sesamöl (oder ½ EL Kokosöl)
- 2 TL Wasser oder Brühe
- 2 EL Soja- oder Fischsauce
- 1 EL Austernsoße
- Koriandergrün

### Zubereitung

---

- Das Schnitzel quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Mit Speisestärke und einigen Tropfen Sesamöl und Austernsoße gründlich einreiben und marinieren lassen.
- Die Zwiebel halbieren und in dünne Segmente schneiden. Lauch putzen, auswaschen, schräg in halbzentimeterdünne Scheiben schneiden. Möhre schälen und längs in mittelfeine Julienne hobeln. Sojasprossen waschen und abtropfen.
- Im Wok das Sesamöl (besonders bekömmlich ist übrigens Kokosöl, von dem man auch nur die Hälfte braucht) erhitzen. Zuerst das Fleisch zufügen, sogleich auch Ingwer, Knoblauch, Chili, ebenso Salz und Pfeffer. Unter Rühren eine Minute braten.
- Dann Zwiebelsegmente zufügen und unter Rühren schnell ein wenig Farbe annehmen lassen. Eine Prise Zucker zugeben (mildert die Schärfe vom Chili und lässt alles etwas karamellisieren). Unter Rühren eine Minute braten und dabei die Möhrenstreifen unterheben.
- Den Lauch zufügen und weiter rasch rühren. Kurz vor Schluss auch die Sojakeime zufügen. Alles unter

Rühren braten, mit einen Schuss Wasser oder Brühe ablöschen und mit Sojasauce und Austernsauce würzen. Alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.

- Am Ende die zerzupften oder nur grob gehackten Kräuter untermischen und sofort servieren.

**Kalorien pro Person:** ca. 250

**Beilage:** Eine kleine Portion gedämpfter Reis als Beilage ist durchaus erlaubt.

**Getränk:** Hier passt am besten grüner Tee, der belebt, erfrischt und hat keine einzige Kalorie.

# Indian Butter Chicken

---

WDR [www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/indian-butter-chicken-100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/indian-butter-chicken-100.html)

Bei dem Gericht wird das marinierte Hähnchenfleisch in einer cremigen Soße serviert. Mit einem Hauch Tomate und vielen exotischen Gewürzen ergibt das ein wahres Aromenwunder.

## Zutaten für 4 Portionen:

---

Achtung: Über Nacht marinieren!

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 EL (Esslöffel) Butterschmalz / Ghee

## Zutaten für die Marinade:

---

- 1 TL (Teelöffel) Cayennepfeffer
- 1 TL (Teelöffel) Paprikapulver edelsüß
- 1 TL (Teelöffel) Chilipulver
- 1 TL (Teelöffel) Kreuzkümmel
- 1 TL (Teelöffel) Schwarzkümmel
- 1 TL (Teelöffel) Garam Masala
- 50 ml (Milliliter) Wasser
- 250 g (Gramm) Joghurt
- 1 EL (Esslöffel) Limettensaft
- 1 EL (Esslöffel) Ingwer, frisch gerieben
- 1 EL (Esslöffel) Kurkuma, frisch gerieben
- 1 Knoblauchzehe

Garam Masala ist eine traditionelle Gewürzmischung in Indien, jede Familie hat ein eigenes Rezept – so sagt man. Kreuzkümmel, Koriandersamen, gemahlene Muskatblüte, Kardamom, Gewürznelken und Zimt.

## Zutaten für die Soße:

---

- 2 Zwiebeln
- 1 EL (Esslöffel) Ghee
- 4 Kirschtomaten
- $\frac{1}{2}$  (eine halbe) Peperoni
- 1 TL (Teelöffel) Knoblauch, frisch gerieben
- 1 TL (Teelöffel) Ingwer, frisch gerieben
- $\frac{1}{2}$  (einen halben) TL (Teelöffel) Kurkuma, frisch gerieben
- 1 TL (Teelöffel) Bio-Zitronenabrieb
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Paprikapulver edelsüß
- Salz
- 1 TL (Teelöffel) Honig
- 250 ml (Milliliter) Sahne

## Besondere Utensilien:

---

- Standmixer oder Pürierstab
- Backpapier

## Zubereitung:

---

- Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und beiseitestellen.
- Fleisch von den Schenkelknochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schale geben. Hände und Arbeitsfläche sowie das Messer danach gut mit heißem Wasser und Seife reinigen. Tipp: Aus den Knochen und anhaftenden Fleischresten kann man zusammen mit Suppengemüse eine Geflügelbrühe kochen.
- **Für die Marinade** die Gewürze ohne Fett in einer kleinen Pfanne einige Minuten anrösten, dann mit Wasser ablöschen und alles zu einer Paste verrühren.
- Paste und alle weiteren Zutaten zum Fleisch geben, alles gut vermischen. Schale abdecken und die Hähnchenstücke mindestens 3 Stunden, am besten aber über Nacht im Kühlschrank marinieren.
- Am nächsten Tag das Fleisch aus der Marinade nehmen, diese so gut es geht abstreichen.
- Geflügelstücke in einer Pfanne anbraten, die Marinade wird dabei nach einiger Zeit leicht kross.
- **Für die Soße** die Zwiebeln schälen, grob kleinschneiden und in Ghee anschwitzen.
- Peperoni in Ringe und Tomaten in Viertel schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben.
- Alle Gewürze hinzufügen, gut unterrühren und alles rund 10 Minuten bei wenig Hitze schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.
- Honig und Sahne hinzugeben, alles unter Rühren aufkochen.
- Soße in den Standmixer geben und pürieren, dann zu dem Hähnchen in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und mit Salz abschmecken.
- **Für die Hähnchenhaut-Chips** die Haut in einer Pfanne großflächig ausbreiten und bei mittlerer Hitze kross anbraten. Damit sie beim Braten schön platt bleiben, ein Stück Backpapier obenauf legen und mit einem hitzefesten Gefäß beschweren.
- Hühnerhaut nach circa 10 Minuten wenden und mit Salz würzen. Weitere 10 Minuten krossbraten.

## Sejrlänner Ofenplätze mit Räucherforelle und Senf-Dipp

Pfannkuchen mit Kartoffeln? Das geht? Ja! Hier ist das Rezept mit frischem Forellenfilet aus der Eifel und einer leckeren Senfpaste.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen (6-8 gefüllte Röllchen).

### Zutaten für den Teig:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 125 g Mehl
- 2 Eier
- ¼ TL Salz
- 200 ml Milch
- Pflanzenöl zum Braten

### Zutaten für den deftigen Belag:

- ½ Salatgurke
- Ca. 6 Blätter Romanasalat
- 1 geräuchertes Forellenfilet (ca. 125 g)
- Salz und Pfeffer

**Zutaten für die Paste:**

- 2 TL Senf, grobkörnig
- 2 TL Senf, fein
- 200 g Schmand
- 2 EL Meerrettichwurzel, frisch gerieben (wahlweise geriebenen Meerrettich aus dem Glas)
- 2 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

**Besondere Utensilien:**

- Küchenreibe
- Tortenpalette
- Plätzedeckel oder große, ebene Pfanne
- Teesieb
- Frischhaltefolie
- Bambusmatte zum Rollen von Sushi (Makisu)
- sehr scharfes Messer

**Zubereitung:**

- **Für den Teig** Mehl, Salz, Eier und Milch zu einem dünnflüssigen Teig verrühren.
- Kartoffeln schälen, fein reiben und in den Teig mischen. Alles ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- Plätzedeckel oder Pfanne auf dem Herd erhitzen und mit etwas Öl bestreichen.
- Eine Kelle Plätzeteig in die Pfanne geben und dünn z.B. mit einer Backpalette verstreichen.
- Bei mittelhoher Hitze Ofenplätze von beiden Seiten goldbraun backen. Abkühlen lassen.
- **Für die Paste** alle Zutaten kräftig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gurke und Salatblätter waschen, trocken tupfen und in sehr feine Streifen schneiden.
- Kalte Pfannkuchen jeweils auf Frischhaltefolie legen mit der Paste bestreichen.
- Forellenfilet in Streifen schneiden und zusammen mit der Gurke und dem Salat in Form eines langen Streifens auf einer Seite der Pfannkuchen anrichten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Pfannkuchen nacheinander zusammen mit der Frischhaltefolie auf der Bambusmatte platzieren und fest wie Maki Sushi aufrollen. Folie an den Enden fest zudrehen. Die Rollen sollten vor dem Aufschneiden ca. eine Stunde lang in den Kühlschrank.
- Rollen mit einem scharfen Messer ohne viel Druck in mundgerechte Happen schneiden. Diese auf Tellern anrichten, dabei auf die Schnittflächen legen – **Mahlzeit!**

## Sejrlänner Ofenplätze mit Apfelmus

Pfannkuchen mit Kartoffeln? Das geht? Ja! Hier ist das Rezept mit Apfelmus, Vanille und Apfelkraut.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen (6-8 gefüllte Röllchen).

### Zutaten für den Teig:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 125 g Mehl
- 2 Eier
- ¼ TL Salz
- 200 ml Milch
- Pflanzenöl zum Braten

### Zutaten für den deftigen Belag:

- 2 Äpfel (säuerlich)
- 2 EL Wasser
- ½ Vanilleschote
- 1 EL Apfelkraut
- 200 g Frischkäse
- 2 EL Apfelkraut

**Deko:**

- 1 EL Puderzucker
- 1 Apfel
- etwas Zitronensaft
- Apfelkraut

**Besondere Utensilien:**

- Küchenreibe
- Tortenpalette
- Plätzedeckel oder große, ebene Pfanne
- Teesieb
- Frischhaltefolie
- Bambusmatte zum Rollen von Sushi (Makisu)
- sehr scharfes Messer

**Zubereitung:**

- **Für den Teig** Mehl, Salz, Eier und Milch zu einem dünnflüssigen Teig verrühren.
- Kartoffeln schälen, fein reiben und in den Teig mischen. Alles ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- Plätzedeckel oder Pfanne auf dem Herd erhitzen und mit etwas Öl bestreichen.
- Eine Kelle Plätzeteig in die Pfanne geben und dünn z.B. mit einer Backpalette verstreichen.
- Bei mittelhoher Hitze Ofenplätze von beiden Seiten goldbraun backen. Abkühlen lassen.
- **Für das Apfelmus** Äpfel schälen, kleinschneiden und mit dem Wasser in einem Topf zum köcheln bringen.
- Vanilleschote längs halbieren, Markt herausschaben und zusammen mit der Schote zu den Äpfeln geben.
- Alles solange erhitzen, bis die Äpfel zerfallen. Dabei gut umrühren.
- Vanilleschote entfernen.
- Frischkäse mit Apfelkraut verrühren, dann vier Ofenplätze dünn mit der Masse bestreichen.
- Apfelmus darauf verteilen.
- Die Fladen vorsichtig aufrollen und auf Tellern platzieren und mit gesiebt Puderzucker bestreuen.
- Apfel waschen, entkernen und in Ringe schneiden – mit Zitronensaft beträufeln.
- Apfelringe neben den Rollen anrichten und etwas Apfelkraut darüber träufeln. – **Mahlzeit!**