

Mein Kochbuch über die asiatische Küche



Lena Mietschke

Inhaltsverzeichnis

Inhalt

Vorwort	4
Meine Ziele	4
Was ist die koranische Küche?	5
Was ist die chinesische Küche?	5
Was ist die japanische Küche?	5
Was ist die thailändische Küche?	5
Was ist die vietnamesische Küche?	5
Was ist die indonesische Küche?	5
Warum ist die asiatische Küche so gesund?	6
Gemüse aus der asiatischen Küche	6
Welche sind die häufig genutzten Gewürze in der asiatischen Küche?	7
Warum werden in der asiatischen Küche kaum Milchprodukte verwendet?	7
Meine Rezepte im Buch werden folgende Elemente besitzen	8
Auswahl der Gerichte	9
Koreanische Gerichte	10
Tteokbokki	10
Bibimbap Bowl	11
Frittiertes Hähnchen	13
Sundubu Jjigae	14
Gefüllte Blätterteigrollen	16
Roujiamo	18
Japanische Gerichte	20
Takoyaki	20

Zutaten für die Füllung.....	20
Zutaten für die Garnierung	20
Yakisoba	22
Sushi.....	24
Mochi	25
Thailändische Gerichte.....	26
Rotes Thai Curry.....	26
Sticky Rice mit Mango.....	28
Vietnamesische Gerichte.....	29
Frühlingsrollen	29
Sommerrollen.....	30
Indonesische Gerichte.....	31
Mie Goreng	31
Bakso	32
Arbeitsjournal.....	33
Planung	34

Vorwort

Diese Idee ist mir gekommen, weil ich sehr gerne koche und gerne viele neue Sachen ausprobieren. Und warum gerade die asiatische Küche? Ich finde die asiatische Küche sehr faszinierend, weil die Asiaten mit anderen Zutaten und Gewürzen als wir kochen.

Meine Ziele

Ich möchte die verschiedenen asiatischen Küchen kennenlernen. Was für Gewürze sie benutzen und was ihre Spezialitäten sind.

Was ist die koreanische Küche?

Die koreanische Küche ist anderen asiatischen Küchen in vielem ähnlich. Wie bei der chinesischen, vietnamesischen und japanischen Küche ist Reis einer der wichtigsten Bestandteile der koreanischen Küche. Jedoch spielen Suppen in der koreanischen Küche eine deutlich grössere Rolle als in den anderen asiatischen Küchen. Als Besonderheit der koreanischen Küche ist auf jeden Fall Kimchi zu nennen, das es in dieser Form nur in Korea gibt.

Was ist die chinesische Küche?

Die chinesische Küche umfasst diverse chinesische Regionalküchen, die teilweise sehr unterschiedlich ausgeprägt sind.

Was ist die japanische Küche?

Das Grundnahrungsmittel der japanischen Küche ist der japanische Reis, z.B. Koshihikari, der in Japan die Grundlage fast jeder Mahlzeit ist. Die Beilagen werden mit okazu bezeichnet. In der japanischen Sprache wird die Reispflanze ine und der ungekochte Reis kome genannt.

Was ist die thailändische Küche?

Die thailändische Küche ist eine Mischung aus chinesischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Laufe der Jahrhunderte zu einer Landesküche verschmolzen sind.

Was ist die vietnamesische Küche?

Als vietnamesische Küche wird die eigenständige und vielseitige Kochtradition Vietnams bezeichnet, die zahlreiche typische Gerichte hervorgebracht hat. Sie ist stark von der chinesischen Küche beeinflusst und weist im Süden Vietnams auch Einflüsse der Thai-, der Khmer- sowie der Indischen Küche auf.

Was ist die indonesische Küche?

Die indonesische Küche ist die Regionalküche Indonesiens. Grundnahrungsmittel ist in erster Linie Reis. Aber auch Maniok und Yams finden Zugang zu den Küchen, denn Menschen, die sich Reis nicht leisten können, bzw. klimatisch benachteiligt sind, sind darauf angewiesen.

Warum ist die asiatische Küche so gesund?

Bei allen Unterschieden gibt es einen gemeinsamen Nenner: Die **asiatische Küche** punktet mit viel frischem Gemüse, reichlich Fisch, der die guten Omega-3-Fettsäuren enthält und ballaststoffreichen Sojaprodukten. Dafür gibt es nur wenig und oft mageres Fleisch. Weiterer Pluspunkt: Die Nahrung wird sehr vitaminschonend zubereitet (im Wok oder sogar Bambuskörbchen). Es ist also keine grosse Überraschung, dass Asiaten im Vergleich zu Europäern und Nordamerikanern weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose sowie an Magen- und Darmkrebs erkranken, wie zahlreiche Untersuchungen beweisen.

Gemüse aus der asiatischen Küche

- Soja und Edamame
- Chinakohl
- Ingwer
- Pak Choi
- Okra
- Flügelbohne
- Bittermelone
- Zitronengras

Spezialitäten

Sup No Mai: Bambus-Salat

Goy Kai Mod Daeng: Salat aus Ameiseneiern

Gaeng Hed: Pilzsuppe

Gaeng Om: Ein Curry, das eher wie eine Suppe mit vielen Zutaten wirkt

Kor Moo Yang: Marinierter Schweinenacken vom Holzkohlegrill

Pik Gai Tod: Frittierte Chicken Wings

Welche sind die häufig genutzten Gewürze in der asiatischen Küche?

- Ingwer
- Galgant
- grüner Pfeffer
- Sternanis
- Kaffirlimetten-Blätter
- Thai-Basilikum
- Kardamom Gewürz
- Kurkuma Gewürz
- Schisandrabeeren
- Asiatische Kräuter
- Koriander & Koriandersamen
- Asiatische Gewürzmischungen
- Fünf-Gewürze-Pulver
- Garam Masala
- Asia Wok Gewürzmischung
- Curry
- Zitronengras

Warum werden in der asiatischen Küche kaum Milchprodukte verwendet?

In Asien sind circa 90 Prozent der Bevölkerung laktoseintolerant – in Deutschland sind es nur etwa 15 Prozent. Den Menschen fehlt ein Enzym (Lactase), das den Milchzucker spalten und verdauen kann. Nehmen sie trotzdem Milchprodukte zu sich, folgen Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall. Übrigens: Laktoseintoleranz ist nur selten angeboren – auch in Asien nicht, sonst würden schon die Babys die Muttermilch nicht vertragen. Die Unverträglichkeit entwickelt sich erst im Laufe der Kindheit. Aber nicht nur in Asien, die meisten Afrikaner sind ebenfalls laktoseintolerant.

Meine Rezepte im Buch werden folgende Elemente besitzen

- Einen Rezepttitel
- Eine Einleitung
- Angabe für die Personenanzahl, die mit dem Rezept bedient werden kann
- Eine Zutatenliste
- Eine Vorgangsbeschreibung
- Ein Bild, ggf. eine Bildunterschrift
- Relevante Glossarbegriffe

Auswahl der Gerichte

Koreanische Gerichte

- Tteokbokki
- Bibimbap Bowl
- Frittiertes Hähnchen
- Sundubu Jjigae

Chinesische Gerichte

- Gefüllte Blätterteigrollen
- Jianbing
- Roujiamo

Japanische Gerichte

- Takoyaki
- Yakisoba
- Sushi
- Mochi

Thailändische Gerichte

- Rotes Thai Curry
- Sticky Rice mit Mango

Vietnamesische Gerichte

- Frühlingsrollen
- Sommerrollen

Indonesische Gerichte

- Mie Goreng
- Bakso

Koreanische Gerichte

Tteokbokki

1 Beutel	Reiskuchen (koreanische Tteok)
6	Eier
1 Paket	Gouda, gerieben, ca. 150 - 200 g
	Chilisauce, koreanische
3 Blätter	Dashi
4 EL	Ketchup
3 EL	Milch
1 Zehe	Knoblauch
4	Champignons
2	Frühlingszwiebeln
2	Zwiebeln
	Wasser

Die Reiskuchen in Wasser einlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Im Anschluss ca. 5 Minuten kochen. Zeitgleich die Eier hart kochen. Knoblauchzehen, Pilze und Zwiebeln in mittelgrosse Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln so klein wie möglich zu schneiden. Eine Pfanne mit Wasser füllen und die Dashiblätter darin kochen. Nach einigen Minuten das kochende Wasser vom Dashi abschütten und je nach gewünschter Schärfe, 2 - 4 EL Chilisosse zum Dashi geben. Dann 4 EL Ketchup dazugeben und die Sosse ca. 5 Minuten weiter kochen lassen. Die Reiskuchen und das vorbereitete Gemüse mit in die Pfanne geben, alles kräftig verrühren und weitere ca. 15 Minuten kochen lassen. Nun die geviertelten Eier dazugeben. Wenn die Sosse dickflüssiger wird, 3 EL Milch dazugeben, um die Sosse etwas zu entschärfen. Regelmässig rühren, damit alles miteinander vermengt wird. Das Gericht noch etwas köcheln lassen und den Käse darüber streuen.

Und jetzt nur noch anrichten und fertig

Bibimbap Bowl

1	Apfel
1	Zwiebeln
1	Limetten
2	Eier
125 g	Rundkornreis
125 g	Brokkoli
1	Möhren
60 g	Salatgurken
100 g	Champignons
1 Stück	Ingwer, ca. 5 cm
1	Pak Choi
150 g	Tofu
1 EL	Sesam
4 EL	Sesamöl
2 TL	Sambal Oelek
1 TL	Honig
3 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer

Den Apfel schälen, entkernen und dann grob würfeln. Die Zwiebel pellen und dann grob würfeln. Die Möhre schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die Salatgurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Ingwer schälen und raspeln. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Pak Choi waschen, trocken schleudern und die Blätter in Stücke zupfen. Den Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Für die Sauce Apfel, Zwiebel, 1 EL Sojasosse, Limettensaft, 1 EL Sesamöl, 1 TL Sambal Oelek und etwas Pfeffer mit dem Pürierstab zu einer Sauce mixen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten, sofort aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Reis nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser kochen. 1 EL Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Möhren darin etwa drei Minuten braten. Jetzt die Champignons und den Ingwer dazugeben und etwa drei Minuten mit braten. Alles aus der Pfanne nehmen und warm stellen. 1 EL Sesamöl in

der Pfanne erhitzen und den denn Pak Choi dünsten, Honig und Sambal Oelek hinzufügen und mit der Sojasauce ablöschen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser etwa vier Minuten bissfest garen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und warm stellen. Den Tofu in 1 EL Sesamöl in einer Pfanne anbraten und warm stellen. Die Eier in der Pfanne in 1 EL Sesamöl zu Spiegeleiern braten. Den Reis auf zwei Schüsseln verteilen. Alle Zutaten im Kreis nebeneinander auf dem Reis verteilen. Zum Schluss jeweils ein Spiegelei in die Mitte setzen. Mit Sesam bestreuen und die Sauce darüber verteilen.



Frittiertes Hähnchen

- 8 Hähnchenschenkel
- 200 g Mehl
- 2 EL Knoblauchpulver
- 2 EL Zwiebelpulver
- 2 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 2 EL Paprikapulver
- 4 Eier
- 60 ml Wasser
- 2 EL Tabasco
- 1 EL Backpulver
- Salz
- Pflanzenöl zum Frittieren



Ofen auf 200°C vorheizen. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer kleinen Schüssel vermengen.

Hähnchenschenkel vorsichtig am Gelenk trennen. Gewürzmischung großzügig in das Hähnchen einreiben. Überschüssige Gewürzmischung beiseitestellen.

Eier, Wasser und Tabasco in einer großen Schüssel vermengen. Mehl, Backpulver, eine Prise Salz und überschüssige Gewürzmischung in einer zweiten großen Schüssel vermengen.

Hähnchen durch die Eiermischung ziehen und überschüssige Flüssigkeit abfließen lassen. In Mehl wenden bis eine dicke, gleichmäßige Panade entsteht. Falls die Panade nicht dick genug ist diesen Schritt bei Bedarf wiederholen.

Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erhitzen. Stiel eines Holzlöffels in das Öl halten: wenn die richtige Temperatur erreicht ist, steigen Bläschen auf. Hähnchen portionsweise ca. 3 - 5 Min. frittieren bis es braun und knusprig ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200°C ca. 10 - 15 Min. backen. Mit Zitronenspalten und Dips geniessen.

Sundubu Jjigae

300 g	Rindfleisch, fettes
1 Liter	Wasser
200 g	Sojapaste ((Doengjang), koreanische, fermentierte
50 g	Chilipaste (Gotschujang), koreanische
2	Kartoffeln
1	Zucchini
2 Zehe/n	Knoblauch
1	Peperoni, grüne
2	Frühlingszwiebel(n)
300 g	Tofu, halbfester
	Chiliflocken, koreanische
250 g	Langkornreis

Reis im Wasser auswaschen, dabei mit den Händen ordentlich rühren, so dass die Stärke in das Wasser übergeht und eine milchig trübe Flüssigkeit entsteht. Das Reisstärkewasser in einen Behälter abgießen und beiseite stellen. Rindfleisch in dünne, mundgerechte Stücke schneiden - ich lasse mir bereits beim Metzger ca. 3 - 5 mm dicke Scheiben aufschneiden, die ich dann noch in 2 - 3 cm Stücke zerteile. Kartoffeln und Zucchini der Länge nach vierteln und in dünne 3 - 5 mm Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln und Peperoni in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken oder pressen. Tofu in ca. 1 cm Stücke schneiden. Reis mit viel Wasser kochen, er darf klebrig werden. Das Rindfleisch anbraten, bis Fett ausgelassen ist (ggf. überschüssiges, festes Fett entfernen). Das Reisstärkewasser begeben und zum Kochen bringen. Sojapaste und Chilipaste unterrühren. Kartoffeln und Zucchini zugeben und noch einmal kurz aufkochen. Tofu dazugeben. Abschließend Frühlingszwiebeln und Peperoni zugeben und ein paar Minuten ziehen lassen. Wer es noch etwas schärfer mag, kann mit Chiliflocken abschmecken. Suppe und Reis separat servieren. Man kann gut etwas Reis auf den Löffel nehmen und damit die Suppe löffeln. Oder Suppe einfach pur und den Reis dazu essen. Als Beilagen werden in Korea traditionell verschieden Kimchi Sorten und verschiedene eingelegte Gemüse gereicht. Ideal ist natürlich Zubereitung und Servieren in koreanischen Tontöpfen. Es schmeckt aber auch gut aus normalen Suppentöpfen und -schüsseln. In Asien nimmt man gern Rindfleisch mit einer starken

Fettmaserung - das bekommt man hier leider nicht überall. Ich nehme dann z.B. Entrecôte. Anstelle des Rindfleischs können auch Schweinefleisch oder Meeresfrüchte genommen werden. In Korea werden oft auch Enoki-Pilze (Samtfußrübling oder Winterpilz) dazu gegeben – stattdessen kann man auch Shiitake-Pilze oder einfach Champignons verwenden.



Gefüllte Blätterteigrollen

1 Pck.	Blätterteig, TK
250 g	Hackfleisch
1 Glas	Sprossen (Mungosprossenkeimlinge)
2 EL	Sojasauce
½ TL	Sambal Oelek

Blätterteig auftauen lassen und zu etwas dünneren Platten ausrollen. In einer Pfanne Hackfleisch krümelig braten und dann die Mungosprossenkeimlinge dazugeben. Mit Sojasosse und Sambal Olek würzen. Alles noch mal gut durchbraten und dann in Portionen auf den Blätterteig geben. Zu kleinen Röllchen oder Taschen zusammenfalten und ca. eine halbe -dreiviertel Stunde in den Ofen geben (180° Umluft).



Jianbing

Für den Teig

- 350 g Wasser
- 150 g Weizenmehl 450/ 505
- 100 g Roggenmehl 1150
- 8 Scheiben Wantan Teig
- 4 Eier
- 2-3 Stangen Frühlingszwiebel fein geschnitten
- 2-3 EL Sojabohnen Paste
- Chiliöl optional
- 3 TL Schwarzer Sesam
- 2 TL Kreuzkümmel
- Pflanzenöl zum Braten und Frittieren
- Werkzeug: Teigverteiler für Crêpe



Alle Zutaten für den Teig mit dem Schneebesen oder Handmixer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Pflanzenöl im Wok erhitzen, die Wantan Teigscheiben einzeln im Öl frittieren. Wenn die beiden Seiten eine goldene Farbe bekommen, den Teig herausnehmen und auf einem Gitter stellen, damit das Öl runter topfen kann. Eine große Pfanne auf dem Herd erhitzen. Dann mit ganz wenig (ein paar Topfen) Pflanzenöl die Pfanne fetten. Je nach Grösse der Pfanne 3-6 EL Teig in die Pfanne geben. Mit dem Teigverteiler den Teig in die ganze Pfanne verteilen. Der Teig soll ganz dünn sein. Der Boden der Pfanne soll fast zugedeckt sein. Wenn der untere Teil des Teigs fast fest ist, ein oder ein halbes Ei draufgeben. Mit dem Teigverteiler auf den ganzen Teig verteilen. Ein bisschen schwarzen Sesam und Kreuzkümmel darauf verstreuen. Kurz warten bis der ganzen Teig-Boden fest ist, dann den Teig umdrehen. 1 – 2 EL fein geschnittene Frühlingszwiebel darauf verstreuen, 1 TL Sojabohnen Paste und ein bisschen Chiliöl auf dem Teig verteilen, dann eine frittierte Wantan Teigscheibe darauflegen. Mit den Teig von außen nach innen den Wantan Teig einpacken. Voila! Jetzt die chinesische Crêpe ist fertig. Wir können sie mit Händen genießen!

Roujiamo

1 ½ kg	Schweinefleisch mit Knochen (dicke Rippe, Bauch) nicht zu mager
1 ½ TL	Zucker, weisser
5 EL	Sojasauce, helle
5 EL	Sojasauce, dunkle
2 ½ EL	Reiswein, chinesischer
1 Stück(e)	Sternanis
8 cm	Zimt, (Cassia Rinde oder Zimtstange)
1 TL	Fenchelsamen
4	Kardamomkapsel(n), braune
2 Stück(e)	Orangenschale, oder Mandarinen- getrocknete (zur Not auch frisch)
3 cm	Ingwer, geschält
1 Handvoll	Chilischote(n), lange milde grüne oder Peperoni
1 Bund	Frühlingszwiebel(n)
7 g	Trockenhefe
500 g	Weizenmehl Type 550
275 ml	Wasser, lauwarm
½	Salz
1 Prise(n)	Zucker
	Pflanzenöl, neutrales zum Einfetten der Pfanne

Das Fleisch in einen passenden Topf legen. Genug kaltes Wasser dazu geben, so dass es gerade bedeckt ist. Auf mittlerer Hitze aufkochen und dann 1,5 Stunden leicht simmern lassen, auf keinen Fall sprudelnd kochen. Darauf achten, dass das Fleisch bedeckt bleibt, notfalls heisses Wasser hinzugeben. Am Ende der Kochzeit das Fleisch in der Flüssigkeit erkalten lassen. Wenn kalt, das Fleisch entnehmen, den Kochsud aufbewahren. Die Knochen entfernen und das Fleisch in 4 - 5 cm breite Streifen schneiden. Mit Zucker, heller und dunkler Sojasauce, Reiswein, Sternanis, Cassia Rinde, Fenchel, Kardamom, Mandarinen-/Orangenschale und Ingwer zurück in den Topf geben und mit so viel der aufbewahrten Kochflüssigkeit begiessen, dass das Fleisch bedeckt ist. Notfalls Wasser hinzufügen. Aufkochen und simmern lassen. Je länger, desto besser. Ich lasse es meist abends 3 - 4 Stunden simmern, dann über Nacht abkühlen und am nächsten Tag noch einmal für mindestens eine Stunde köcheln. Das Fleisch muss butterzart sein und zerfallen. Zwischendurch schmecke ich

den Kochsud immer mal wieder ab. Wenn er zu lasch schmeckt, füge ich noch Sojasauce oder Gewürze nach Geschmack hinzu. In der Zwischenzeit 125 ml Wasser mit der Hefe vermischen und 10 Minuten stehen lassen, bedeckt, an einem warmen, zugfreien Ort. Dann Mehl, Salz, Zucker und weitere 150 ml Wasser hinzufügen. Bitte beachten: wie bei allen Hefeteigen kann das Wasser: Mehl Verhältnis verschieden sein. Wir wollen hier wie üblich einen geschmeidigen, nicht klebenden Teig. 10 Minuten kneten und dann bedeckt eine Stunde gehen lassen. Den Teig dann in 8 Teile teilen. Das erste Teil mit den Händen zu einer etwa 14 cm langen dünnen Wurst rollen. Dann mit einem Nudelholz zu einem platten Streifen ausrollen (etwa 25 cm x 3,5 cm). Straff zu einer Schnecke aufrollen und diese dann hinlegen (wie eine Lakritzschnecke). Mit dem Nudelholz zu einer Scheibe mit etwa 10 cm Durchmesser ausrollen. Mit den restlichen Teigstücken ebenso verfahren. Eine Pfanne erhitzen, mit wenig Öl ausstreichen und 3 - 4 Teigscheiben bei äusserst niedriger Hitze hineinlegen. Wenn sie goldbraun sind, wenden. Sie sind fertig, wenn sie auf beiden Seiten leicht gebräunt sind. Die Brötchen sollten noch "saftig" sein - ein bisschen "undercooked" schadet hier nicht. Natürlich nicht "klitschig" aber auch nicht trocken wie Toastbrot. Den Rest ebenso in der Pfanne backen. Die Brötchen in der Mitte aufschneiden (nicht ganz durchschneiden). Das Fleisch aus der Garflüssigkeit nehmen und mit zwei Gabeln zerpfücken oder fein hacken. Die Brötchen mit Fleisch, etwas Kochsud und nach Wunsch gehackten Frühlingszwiebeln und grünen Chilis füllen. Xi'an ist die Hauptstadt der Provinz Shaanxi in Nordwest-China. Xi'an ist der Ausgangspunkt der Seidenstraße. Als ehemalige Hauptstadt Chinas ist sie für die Terrakotta Armee bekannt. Da es in Xi'an viele Muslime gibt, wird dieses Gericht oft auch z.B. mit Hammelfleisch zubereitet.



Japanische Gerichte

Takoyaki

Zutaten für den Teig

- 450 ml kaltes Dashi (Fischfond)
- 200 g Mehl
- 2 Stk Eier
- 1 Schuss Öl (für die Mulden der Takoyakipfanne)

Zutaten für die Füllung

- 200 g Oktopustentakel
- 70 g Tenkasu
- 2 Stk Frühlingszwiebel

Zutaten für die Garnierung

- 1 Schuss Takoyaki-Sauce
- 1 Pa Bonito-Flocken
- 1 EL Mayonnaise

Beginnen Sie mit der Zubereitung der Füllung. Wenn Sie den Oktopus frisch zubereiten, sollten Sie etwas mehr Zeit einberechnen. Erhitzen Sie hierfür einen Topf mit ausreichend Wasser auf ca. 80 Grad Celsius. Trennen Sie die Tentakel vom Kopf und legen Sie diese in das heiße Wasser. Beachten Sie, dass das Wasser kurz vor dem Sieden sein muss, keinesfalls darf das Wasser kochen. Lassen Sie anschließend die Tentakel ca. 20-30 Minuten (je nach Größe) in heißem Wasser ziehen. Bei tiefgekühltem Oktopus verfahren Sie auf die gleiche Weise, legen Sie aber den Oktopus über Nacht in den Kühlschrank und lassen Sie ihn schonend auftauen.

Schneiden Sie die Frühlingszwiebel in feine Ringe.

Mischen Sie die Zutaten für den Teig zusammen. Verwenden Sie für das Dashi kaltes Wasser.

Nehmen Sie die Tentakel aus dem Wasser und lassen Sie sie abtropfen. Scheiden Sie sie in kleine Stücke.

Streichen Sie die Mulden in der Takoyakipfanne gut mit Öl ein, damit sich der Teig anschließend gut aus der Form lösen lässt. Erhitzen Sie die Pfanne auf mittlerer Stufe. Füllen Sie den fertigen, flüssigen Teig in die Mulden der Pfanne. Sollte der Teig über den Rand der Mulden fließen, kann er anschließend einfach zu den Teigkugeln dazu gemischt werden.

In den noch flüssigen Teig werden die Zutaten der Füllung (Oktopustentakel, Frühlingszwiebelringe und nach Belieben Tenkasu) in die Mitte eingelegt. Nehmen Sie nach ca. 1 Minute Wartezeit in jede Hand ein Kochstäbchen (alternativ können auch Gabeln oder Schaschlikspieße verwendet werden) und schieben Sie in jeder Mulde den Teig so zusammen, dass eine halbkugelähnliche Form entsteht. Drehen Sie nach einer weiteren Minute die Teig-Halbkugeln um 90 Grad, sodass sie aufrecht in der Mulde stehen. Nach ungefähr einer weiteren Minute drehen Sie die Teigkugeln noch einmal um 90 Grad (sie sind nun genau umgedreht im Vergleich zum Beginn, als Sie den Teig eingefüllt haben) und formen Sie den Teig fortwährend zu Bällchen.

Die Takoyakis werden nun unter mehrmaligem Wenden goldbraun gebacken. Manche Bällchen werden dabei schneller braun als andere, man sollte daher immer achtsam sein, dass kein Takoyaki zu dunkel gerät.

Richten Sie nun die fertigen Takoyakis auf Tellern an. Garnieren Sie sie nach Belieben mit Takoyaki-Sauce bzw. Okonomiyaki-Sauce, Mayonnaise, Frühlingszwiebeln, Aonori (Algen), japanischen Gewürzen oder Bonito-Flocken (getrockneter und geraspelter Fisch).



Yakisoba

2 Portionen Ramennudeln

2 Shiitake Pilze (getrocknet oder frisch)

- Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Blätter Weißkohl (alternativ China- oder Spitzkohl)
- 250 g Schweinebauch
- 2 EL Öl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 100 ml Yakisoba Sauce

Für das Topping (optional):

2 TL Aonori (Algenflocken)

2 TL Beni Shoga (roter eingelegter Ingwer)

etwas Pfeffer

Zutaten für Yakisoba bereitlegen und als erstes für die Ramen Nudeln in einem großen Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Zu Beginn getrocknete Shiitake Pilze in einer kleinen Schüssel mit Wasser einweichen und beiseitestellen (bei frischen Shiitake diesen Schritt überspringen).

Als nächstes das Gemüse vorbereiten. Dazu die Möhre schälen oder abwaschen, mit einem großen scharfen Messer halbieren und längst in 5 cm lange Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und schräg in 3 cm lange Stangen zerteilen (die Wurzelenden entfernen). Die Blätter vom Kohlkopf lösen, indem mit einem scharfen Messer jedes Blatt nacheinander am Stiel eingeritzt und vorsichtig vom Kohl abgezogen wird. Die Blätter übereinanderlegen und mit einem großen Messer einmal in der Mitte zerteilen. Die Hälften wieder übereinanderlegen und dann der Länge nach in Streifen schneiden. Den Schweinebauch ebenso mit dem großen Messer in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Die eingeweichten Shiitake Pilze aus dem Wasser nehmen, mit den Händen gefühlvoll auswringen und genauso in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Im Topf mit dem mittlerweile aufgekochten Wasser die Ramen Nudeln je nach abgedruckter Kochanleitung garen. Danach die Nudeln durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und direkt im Sieb bis zur Verwendung belassen.

In einer großen Pfanne bei starker Hitze das Öl erwärmen. Sobald das Öl heiß ist, die Schweinebauchstreifen darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Nach kurzer Zeit den Schweinebauch an den Rand der Pfanne schieben und die Möhrenstifte sowie die Zwiebelspalten mit dazu geben und kräftig anrösten. Als nächstes die Kohlstreifen und Shiitakepilze hinzugeben sowie kurz unter Rühren anbraten. Nun die Frühlingszwiebeln und gekochten Ramen Nudeln hinzufügen sowie alles mit der Yakisoba Sauce vermischen. Den Pfanneninhalte miteinander verrühren, sodass sich alle Zutaten gut vermischen. Noch 1 Minuten auf der Hitze stehen lassen, damit die Sauce ihren Geschmack entfalten und abgeben kann. Die fertigen Yakisoba in Schüsseln servieren und nach Belieben mit Aonori, rotem eingelegtem Ingwer und frisch gestoßenem Pfeffer garnieren. Fertig – Itadakimasu!



Sushi

- 1 Stk Avocado, in Scheiben
- 1 Stk getrockneter Konbu, 5 cm, Seetang
- 1 Stk Ingwerwurzel, gerieben, 5 cm
- 2 Stk Knoblauchzehen, feingehackt
- 125g Lachs, Thunfisch od. Räucherlachs
- 4 Bl Nori-Seegras, in Streifen
- 3 EL Puderzucker
- 3 EL Reissessig
- 0.5 Stk Rettich, dünn geschnitten
- 1 TL Salz
- 250g Sushi-Reis
- 2 EL Teriyaki-Glasur



Den Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen, abtropfen lassen. Reis und Seetang in einem Topf mit dem kochenden Wasser übergießen, Deckel auflegen und bei ganz milder Hitze 8 Minuten köcheln lassen. Die Temperatur zurückdrehen und weitere 8 Minuten ausquellen lassen. In eine flache Schüssel umfüllen.

Zucker zum Essig rühren und auflösen, dann über den Reis tröpfeln. Umrühren und Ingwer, Knoblauch und Salz hinzufügen. Dann abdecken und in den Kühlschrank stellen. Den Reis in 32 gleichgrosse Portionen teilen und daraus Kugeln, Würfel und Quader formen.

Die Reisformen mit dünnen Rettichscheiben und den Avocadostreifen umwickeln und mit rohem oder geräuchertem Fisch belegen, in Nori-Streifen wickeln oder mit Teriyaki glasieren - wie man möchte.

Die Sushi dekorativ auf kleinen Tellern oder einer Bambusmatte anrichten.

Mochi

200 g Klebreismehl

60 g Zucker

150 ml Wasser

Etwas Tapiokastärke oder (Kartoffel-)Mehl für die Arbeitsfläche

Klebreismehl mit 150 ml Wasser und Zucker verrühren bis eine glatte Masse entsteht.

Teig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze so lange mit einem Pfannenwender kneten und wenden, bis sich der Teig nicht mehr ablösen lässt. Der Teig sollte eine klebrige und deutlich festere Konsistenz als zuvor haben.

Teig kurz abkühlen lassen und auf eine mit Mehl bedeckte Arbeitsfläche legen. Danach in 10 Teile teilen und jeweils zu Kugeln formen. Die einzelnen Teigstücke zu flachen, handflächengroßen Fladen kneten. Achte darauf, die Ränder etwas auszudünnen. Anschließend die Mochi nach Belieben füllen, z.B. mit der klassischen Bohnenpaste. Einfach ein wenig Paste auf den Fladen verteilen, Mochi zu einem kleinen Päckchen verschließen und in Kugelform rollen.

Mit ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe oder natürlichen Farbstoffen wie Matcha, Rote Bete oder Kurkuma lässt sich der Mochiteig leicht einfärben.



Thailändische Gerichte

Rotes Thai Curry

- TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 0.5 TL Pfefferkörner
- Stängel Zitronengras
- 40g Galgant
- 6 Korianderwurzeln
- Kaffirlimette (ersatzweise: Bio-Limette)
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL grobes Meersalz
- 3 EL Rote Chiliflocken
- 0.5 TL Garnelenpaste
- 400g Hühnerfleisch
- 4 Thai-Auberginen
- 250ml BIO Kokosmilch
- 200ml Hühnerbrühe
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 0.5 Bund Thaibasilikum

Die trockenen Gewürze in einer elektrischen Mühle zu Pulver mahlen und in eine Schale füllen.

Jetzt die frischen Gewürze vorbereiten: Das Ende des Zitronengrases, sowie die äussere Hülle entfernen. Mehrmals längs teilen und danach fein hacken.

Den Galgant schälen in Scheiben schneiden und fein hacken.

Die Korianderwurzeln unter fließendem Wasser waschen und abbürsten, fein hacken. Von der Kaffirlimette ein fingernagelgroßes Stück abschälen und fein hacken (die restliche Limette lässt sich gut einfrieren).

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und feinhacken.

Je feiner man die einzelnen Zutaten hackt, um so leichter lässt sich später die Paste herstellen.

Die frischen gehackten Gewürze in einen Mixerbehälter füllen, die trockenen Gewürze hinzufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Dabei eventuell maximal 4 EL Wasser hinzufügen.

Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Thai-Auberginen waschen, den Stiel abschneiden und anschließend vierteln. Sofort in kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Die Erbsenauberginen waschen, entstielen und ebenfalls in kaltes Wasser legen.

In einem Topf das Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die Garnelenpaste hineingeben und so lange braten bis sie bröselig wird. Jetzt 2-3 Esslöffel von der Currypaste hinzugeben und unter ständigem Rühren anbraten. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis die Currypaste angenehm duftet. Nach 2 Minuten 4 El Kokosmilch hinzugeben. Durch das Braten werden die scharfen Aromen der frischen Gewürze, der Schalotten und des Knoblauchs gemildert und vermischen sich zu einem harmonischen Ganzen.

Jetzt die Hälfte der Hühnerbrühe hinzufügen und mit der Currypaste gut verrühren.

Das Hühnerfleisch, die Thai- und Erbsenauberginen und die restliche Kokosmilch dazugeben und das Curry langsam zum Kochen bringen.

Fischsauce, Palmzucker, die Kaffirlimettenblätter und eine Prise Salz zugeben.

3-4 Minuten leise köcheln lassen, bis das Hühnerfleisch gar ist. An der Oberfläche sollte sich etwas Kokosöl absetzen, dann ist es fertig. Sollte das Curry zu dick sein, noch etwas von der restlichen Hühnerbrühe hinzugeben.

Mit Salz, Fischsauce und Palmzucker abschmecken. Es sollte scharf, etwas salzig und nur ganz leicht süß sein. Wundere Dich nicht, wenn die Farbe des Curries ins Gelbliche tendiert, rot heißt es nur wegen der Verwendung roter Chilis.

Den Thaibasilikum waschen, die Blätter abzupfen und über das Curry streuen. Zusammen mit gedämpftem Jasminreis servieren.



Sticky Rice mit Mango

160 g Klebreis

Wasser halb soviel wie Reis in Volumen

3 dl Kokosnusscreme dicke Kokosnussmilch

80 g Zucker oder Rohrzucker

1 Prise Salz

Ev. Lebensmittelfarbe

2 EL schwarzer Sesam

2 reife gelbe Mangos

Reis gut spülen und mehrere Stunden (ev. über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Reis in eine Pfanne geben und mit halb soviel Wasser (in Volumen) zum Kochen bringen. Dann auf niedrigster Kochstufe circa 15 Minuten ziehen lassen.

Kokosnusscreme mit Salz und Zucker (und ev. Lebensmittelfarbe) erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Nicht kochen, sonst kann die Kokosnusscreme gerinnen.

2/3 der Kokosnusscreme über den Reis geben, gut mischen und einziehen lassen.

Den Reis mit Hilfe zweier Löffel oder eines Eiscreme-Portionierers auf Teller anrichten und den Rest der Kokosnusscreme darüber giessen, dann mit dem Sesam besprenkeln.

Mango dekorativ zum Reis legen und geniessen!



Vietnamesische Gerichte

Frühlingsrollen

- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwer
- 200 g Weißkraut
- 1/3 Frühlingszwiebel
- eine Prise Salz
- 100 g Hühnerbrust
- eine Prise Pfeffer
- 50 g Tintenfisch
- 50 g geputzte Garnelen
- 50 g Lachs
- 1/2 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
- 24 Teigfladen für Gyoza-Taschen
- 1/3 TL Sesamöl
- 2 EL Pflanzenöl



Den Knoblauch, Ingwer und Weißkraut sehr fein hacken. Mit Salz bestreuen und das überschüssige Wasser mittels eines Baumwolltuches herauspressen. Die Hühnerbrust auf 4 mm faschieren und dazugeben, gut durchmischen. Den Tintenfisch abziehen, Garnelen und Lachs reinigen und grob hacken. In eine Schüssel geben und mit Kikkoman natürlich gebrauter Sojasauce mischen.

Das Ganze 10–15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Dann die Meeresfrüchte mit dem Hühnchen und dem Weißkraut mischen. Jeweils einen Esslöffel Füllung längs auf ein Gyoza-Blatt platzieren und einen geschlossenen Zylinder formen. Die Rolle hält besser, wenn die Verschlussenden vorher mit Wasser bestrichen werden.

Die Rollen in einer Pfanne in der Ölmischung knusprig und goldgelb frittieren. Heiß, mit der Dipsauce und einem knackigen Salat nach Wahl servieren.

Sommerrollen

- 200 g gegartes Hähnchenfleisch (ohne Haut)
- dicke Möhre (150 g)
- 250 g Salatgurke
- 6 Blätter Eisbergsalat (150 g)
- 25 Stiele Koriandergrün
- 15 Stiele Minze
- 12 Blätter Reispapier (22 cm Ø, Asialaden)
- 12 TI süß-scharfe Chilisauce (60 g)
- 12 TI Röstzwiebeln (40 g)



Für die Sommerrollen das Hähnchenfleisch quer in schmale Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und halbieren. Erst in 3 mm dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. Gurke waschen, der Länge nach vierteln und entkernen. Fruchtfleisch quer halbieren in 5 mm dicke Stifte schneiden. Salatblätter halbieren, aufeinanderlegen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Kräuterblätter abzupfen.

Reispapierblätter nacheinander auf einen großen Teller mit lauwarmem Wasser legen und quellen lassen. Zum Füllen 1 weiches Reispapierblatt auf eine feuchte Arbeitsplatte legen. Je 1 TI Chilisauce in der Mitte des unteren Drittels verstreichen. Kräuter, Salat, Möhre, Gurke, Hähnchenfleisch und Röstzwiebeln darauf geben.

Die Seitenränder darüber klappen und die Blätter mit leichtem Druck aufrollen. Auf diese Weise 11 weitere Rollen zubereiten. Sesam mit dem Sojadip verrühren und servieren.

Indonesische Gerichte

Mie Goreng

350 g Paksoi (Japankohl) ersatzweise Mangold

1 Paprika

250 g Hähnchenbrustfilet

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Öl

1 TL Sambal Ölek

600 g Asiatische Nudeln, gekocht (bis 750 g) Rohgewicht: 200-250 g

200 g Krebschwänze gegart

2 EL Sojasauce (hell)

1 TL Palmzucker ersatzweise brauner Zucker

Salz

EL Ketjap manis bis 2 EL

Paksoi reinigen und abspülen. Die Blätter in breite, die fleischigen Rippen in feine Streifen schneiden. Den Paprika reinigen, abschwemmen und vierteln. Die Paprika viertel und das Hähnchenbrustfilet in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und klein hacken.

Das Öl im Wok oder evtl. einer großen Bratpfanne erhitzen. Das Fleisch und die Paksoi-Rippen hinzufügen und unter durchgehendem Rühren 2 min herzhaft rösten. Die Zwiebel, den Knoblauch und Sambal ölek unterziehen. Paksoi-Blätter und Paprika in den Wok Form und weitere 2 min rösten.

Die gekochten Sojasosse, Nudeln, Krebschwänze sowie den Zucker darunter vermengen. Das Ganze unter Rühren 3 min gar und heiß werden. Mit Salz und Ketjap manis nachwürzen. Mit Sambal ölek zum Nachwürzen zu Tisch bringen.



Bakso

400 g	Gemüse (Karotten, Brokkoli etc.), auch TK
2 große	Zwiebel(n)
1 TL	Sambal Oelek oder Chilipulver
4 TL	Hühnerbrühe, gekörnte
200 g	Hackfleisch, gemischt
1 TL	Mehl
1	Eigelb
100 g	Glasnudeln
½ Tasse	Ketjap Manis (süße Sojasauce, Asiashop oder gut sortierter Supermarkt)
1 Liter	Wasser
	Salz und Pfeffer
	Öl



Zwiebeln, Karotten, Brokkoli und das weitere gewünschte Gemüse in Scheiben bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse mit Sambal Oelek oder Chilipulver und ein wenig Öl anbraten. Mit Wasser ablöschen, die Hühnerbrühe zugeben und köcheln lassen.

Das Hackfleisch mit Eigelb, Mehl, Pfeffer und Salz gut durchmischen und daraus kleine, mundgerechte Kugeln formen. Die Kugeln in die kochende Suppe geben und 5 Minuten kochen lassen. Dann die Glasnudeln zugeben und weitere 2 Minuten kochen. Ketjap Manis zugeben, bis die Suppe eine schöne Farbe bekommt. Tipps: Beim Formen der Hackbällchen die Hände feucht machen, dann klebt nichts an den Händen.

Die Glasnudeln lassen sich schwer verarbeiten. Es empfiehlt sich, die nicht in die Suppe zu tun, sondern eine Portion in ein Sieb zu legen und dies dann in die Suppe zu tauchen. Sie werden schnell weich und können dann einfach mit Messer oder Schere klein geschnitten werden und in die Schüsseln gegeben werden. Dann erst die Suppe dazugeben.

Arbeitsjournal

Datum	Meine Arbeiten heute: Tätigkeiten (Was? Wo? Mit wem?) Ergebnisse (Menge? Qualität? Erfolge? Probleme?)	Dauer	Wichtig für die Weiterarbeit: Einsichten Nächste Arbeitsschritte
18.11.20	Vorbereitungen fertig gemacht Anfangen recherchiert	90 min.	Weiter recherchieren
25.11.20	Weiter recherchiert Und ausgedruckte Sachen gelesen	90 min.	Zu Hause fertig lesen
9.12.20	Noch was Weiteres ausgedruckt und gelesen	90 min.	Anfangen zu verfassen und noch weiter recherchieren
16.12.20	Inhaltsverzeichnis einen roten Faden geben	75 min.	Inhaltsverzeichnis fertig machen
13.01.21	Inhaltsverzeichnis fertig gemacht	90 min	Anfangen mit kochen
20.01.21	Noch mal recherchiert und Sachen ausgedruckt und gelesen	90 min	Planung wann ich was koche
27.01.21	Planung wann ich was koche und noch geschaut nach Rezepten	120 min	Anfangen mit kochen
03.02.21	gekocht	140min	Theorie
10.02.21	Theorie	90min	kochen
17.02.21	gekocht	120min	kochen
24.02.21	gekocht	95 min	kochen und Umfrage machen

10.03.21	Gekocht und Umfrage angefangen	130 min	Umfrage fertig machen und evtl. nochmal kochen, kommt drauf an
17.03.21	Gekocht und Umfrage weiter gemacht aber noch nicht fertig geworden	110min	Kochen und mein Kochbuch herstellen auf einer Internet Seite
24.03.21	Vorwort angefangen und Kochbuch angefangen herzustellen und noch gekocht	190min	Vorwort fertig machen und weiter am Kochbuch machen und kochen
07.04.21	Gekocht	130min	

Planung

Datum	Was	Wo
Anfang Januar	Rezepte suchen	Zu Hause oder in der schule
Mitte Januar	Kochen	Zu Hause
Februar	Testen lassen	Zu Hause
Februar	Umfrage machen evtl.	Schule oder Zu Hause
April	Auswertung Umfrage	Schule oder Zu Hause