

Kochabend am 21.05.2013

Scampis im Tempurateig auf warmen Sprossen mit Basmatireis

Pro Person zwei Scampis auslösen. Aus Stärkemehl, Eiwürfel, Eigelb und etwas Currypulver einen zähflüssigen Teig herstellen, die Scampis darin wenden und in heißem Öl knusprig braten.

Die Sprossen mit Paprikastreifen, Zuckerschoten, Sesamöl, Knoblauch, etwas Zitronengras und Ingwer anbraten. Mit Currypaste und Sojasoße ablöschen. In einer Schale mit dem warmen Basmatireis heiß servieren.

Zutaten pro Person:

2 Scampis	80 g Sprossen
½ rote Paprikaschote	5 Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer
½ Stange Zitronengras	½ TI Currypaste
1 Löffel Sesamöl	2 cl Sojasoße
2/3 Stärkemehl	1/3 Eiwürfel
1 Eigelb	

Curry-Hähnchenbrust mit Asiatischem Gemüse

Die Hähnchenbrust je nach Größe in ca. 3 Teile schneiden und mit Joghurt, Currypulver, Chilliöl, Knoblauch und Koriander am besten über Nacht einlegen.

Den Wok erhitzen, die abgetupften Hähnchenbrüste darin scharf anbraten, herausnehmen und dann die fein geschnittenen Gemüse nach Wahl darin mit Knoblauch und Sesamöl anbraten. Mit etwas Kokosmilch karamellisieren lassen und nach Belieben mit Sweet Chilli Chickensoße, asiatischer Fischsoße oder Sojasoße ablöschen. Mit Ingwerpaste und Zitronengraspaste verfeinern. Die Hähnchenteile kurz nochmals mit aufkochen und servieren.

Zutaten pro Person:

1 Hähnchenbrust
50g Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 TI geschnittener Koriander
1 Karotte, ½ gelbe Paprika, Minimais, Bambus, Wasserkastanien, Junger Lauch
1 El Kokosmilch
1TI Sweet Chilli Chickensoße
2 El Soja- oder Fischsoße
Je 1 TI Ingwer- und Zitronengraspaste

Lauwarmer Ananas-Mangosalat

Die reifen Ananas und Mangos schälen, von der Ananas den Strunk entfernen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

In einer Casserole Puderzucker leicht karamellisieren und die Fruchtwürfel beimengen. Mit Kokosmilch, Kokossirup dem Limettensaft, dem Limettenabrieb und etwas Rum abschmecken und lauwarm servieren.

Zutaten pro Person:

Je 60g Ananas- und Mangowürfel
1 El Puderzucker
1 El Kokosmilch
1 TI Kokossirup
Saft und Abrieb einer halben Limette
Rum nach Belieben

SPIES

musterhaus
küchen

FACHGESCHÄFT

MDH HOLZFACHHÄNDLER

bauSpezi

gartenSpezi

innenausbaustudio



KREUTZER'S

GENUSS FÜR DIE SINNE

**Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen wünschen
das Küchenstudio Spies in Hemau,
Christian Bücherl und das Kreutzer's Küchenteam.**