

*Asiatische
Küche*

Wan-Tan Suppe

Sushi-Variationen

*Exotischer Fruchtsalat
mit Zitronengras Sirup*

Wan-Tan Suppe



Zutaten für 4 Personen

Füllung Wan-Tan

- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Mungobohnensprosse
- 250 g Schweinehackfleisch
- 4 EL Sojasauce

Suppe

- 1.2 Liter Gemüsebouillon
- 4 Pfefferkörner
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Scheibe Ingwer
- 2 Rüobli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 2 EL Sojasauce
- frischer Koriander

Zubereitung Füllung

- Zitronengras und Ingwer schälen und sehr fein hacken.
Frühlingszwiebeln fein schneiden.
Mungobohnensprossen fein hacken.
- Hackfleisch in einer Schüssel mit Sojasauce verrühren
Zitronengras und Ingwer sowie Frühlingszwiebeln und Mungobohnensprossen einrühren.
- Für die Wan-Tans viereckige Wan-Tan-Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit einem Backpinsel oder dem Finger an den Rändern mit Wasser bestreichen.
- Je einen TL der vorbereiteten Füllung auf ein Teigstück geben. Die Wan-Tan-Taschen nach Wunsch falten und auf einem Teller beiseite stellen.

Suppe zubereiten

- Gemüsebouillon aufkochen
- Zitronengras grob hacken und zusammen mit dem Ingwer und den Pfefferkörner hinzugeben.
- Die Bouillon ca. 20 Minuten köcheln lassen und weitere 20 Minuten ziehen lassen.
- Zitronengras und Ingwer aus der Bouillon sieben.

Wan-Tan-Taschen kochen

- Rüobli schälen und in feine Streifen schneiden.
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Chilischote hacken.
- Die klare Bouillon mit Rüoblistreifen, Frühlingszwiebelringen und den vorbereiteten Wan-Tan-Taschen ca. 5 Minuten kochen.
- Mit Sojasauce und optional mit gehackter Chilischote würzen. Den Koriander waschen, abtropfen lassen, grob hacken und darüber streuen.

Wan-Tan Teig

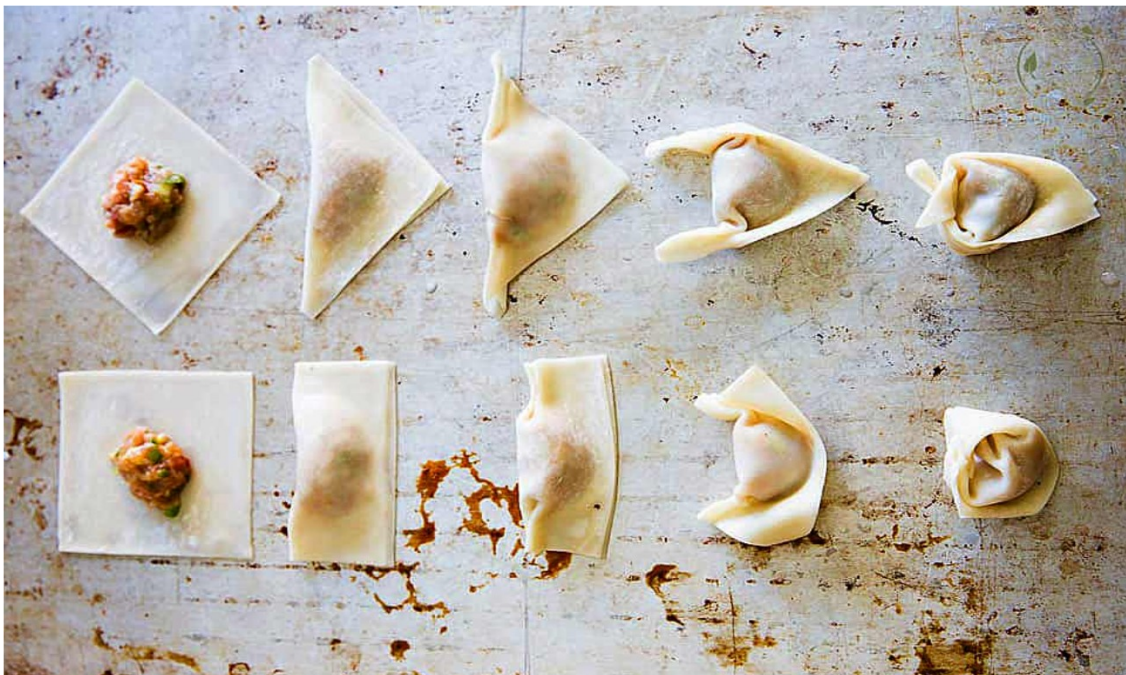


ca. 24 Stück

- 350 g Mehl
- 2 EL Maisstärke
- 1 TL Salz
- 2 dl Wasser

Zubereitung

- Wasser aufkochen und 5 Minuten abkühlen lassen.
- Teig Mehl, Stärke und Salz mischen, Wasser dazugießen und zu einem weichen Teig verkneten.
- In Klarsichtfolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- Teig auf etwas Mehl 1 mm dünn auswallen.
- Zuschneiden in Quadrate, eine Länge von 7.5-9 cm ist ideal



Sushi-Variationen



Maki

Maki gehören zu den bekanntesten und beliebtesten Sushi-Varianten. Bei den typischen Rollen befindet sich das Noriblatt entweder innen oder aussen. Maki wird mithilfe einer Bambusmatte gerollt und kann sowohl mit Fisch als auch mit Gemüse wie Avocado oder Gurke gefüllt werden.

Ura-Maki / California Rolls

Kein japanischer Klassiker, aber dennoch äusserst beliebt: Bei der California Roll werden Zutaten wie Fisch und Gemüse direkt vom Noriblatt umhüllt. Der Reis befindet sich aussen und wird meist mit Sesam oder Fischrogen bestückt.



Gunkan

Hier erinnert das Maki an ein Schiffchen, bei dem die Füllung nicht in einer Rolle versteckt, sondern auf das Bett aus Reis gelegt wird, das mit dem Noriblatt umwickelt ist.

Nigiri

Bei Nigiri handelt es sich um von Hand geformte kleine Reisrollen, die entweder mit Fisch, Shrimps oder einem Omelett (Tamagoyaki) belegt werden.

Sashimi

Sashimi ist die edelste Form, da hier auf die Reiszugabe verzichtet und nur der rohe Fisch – dünn aufgeschnitten – gegessen wird. Die Fischqualität spielt besonders hier eine zentrale Rolle.



Sushi - Reis



Zutaten für 4 Personen

- 400 g Sushi-Reis
- 6 dl Wasser
- 1 dl Reissessig
- 3 TL Zucker
- 2 TL Salz

- Reis in ein Sieb geben und kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Reis abtropfen lassen.
- Reis und Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Hitze ausschalten. Reis ca. 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.
- Essig, Zucker und Salz in einer kleinen Pfanne unter Rühren warm werden lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat
- Mit dem Reis mischen. In ein weites Gefäß geben und auskühlen lassen.

Sushi zubereiten

- Nori-Blätter halbieren
- einen Streifen auf eine Bambusmatte oder ein Stück Klarsichtfolie legen.
- Reise darauf verteilen, dabei oben ca. 2 cm frei lassen.
- Lachs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden
- längs auf die Mitte des Reises legen.
- Nori-Blatt mithilfe der Matte satt aufrollen, zwischen den Händen rollen, bis alles gut zusammenhält, andrücken.
- mit einem nassen, sehr scharfen Messer in je gleich grosse Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten.

Zutaten zum Füllen



Zutaten für 4 Personen

- 2 bis 4 Nori-Blätter, je nach Zubereitung
- ½ Gurke
- 2 Avocados
- 150 g Rauchlachs
- 150 g Thunfisch
- Anstatt Rauchlachs oder Thunfisch kann auf geräuchertes Forellenfilet verwendet werden
- Für die Füllung kann beliebiges Gemüse verwendet werden, dieses sollte aber kurz gedämpft werden.

Sushi Zutaten

- Wasabi-Paste
- eingelegter Ingwer
- Soja Sauce

Sushi rollen



Exotischer Fruchtsalat mit Zitronengras Sirup



Zutaten für 6 Portionen

- 2 Stängel Zitronengras
- 1 dl Orangensaft frisch gepresst (von 1 - 1½ Orangen)
- 1 Zitrone Saft
- 0.5 Limone
- 100 g Zucker
- 1 Scheibe Ingwer (ca. ½ cm dick)
- 2 Mangos
- 1 Papaya
- 12 Lychees

Zubereitung

- Die Zitronengrasstängel in 5 cm lange Stücke schneiden und mit dem Rücken eines grossen Messers gut anquetschen. In eine Pfanne geben. Orangen-, Zitronen- und Limonensaft sowie Zucker beifügen und alles langsam aufkochen. Dann auf kleinem Feuer 8–10 Minuten leicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingekocht und sirupähnlich ist.
- Während der Sirup kocht, den Ingwer schälen und in feinste Streifen schneiden.
- Die Zitronengrasstängel entfernen und den Ingwer in den Sirup geben. Abkühlen lassen, jedoch nicht kalt stellen.
- Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch beidseitig vom Stein, dann in Würfel schneiden. Die Papaya schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Lychees schälen, halbieren und entkernen. Alle Früchte zugedeckt kühl stellen.
- Zum Servieren die Früchte dekorativ in Schalen oder auf kleinen Tellern anrichten und mit dem Sirup beträufeln.