



Thymian – Kokos – Bowle Zweierlei Edamame

Crevetten – Suppe

Chop Suey mit Parfümreis

Mangocreme mit Nuss-Crunch



Thymian – Kokos – Bowle

Bowle 1,5 Liter

- 2 dl Wasser
- 50 g Ingwer, in Scheiben
- 3 EL Rohrzucker
- ½ Bund Thymian

- 2 Bio-Zitronen, ganzer Saft
- 1 Liter Kokoswasser, kalt
- 2 dl Wasser, Kalt
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben
- einige Eiswürfel



Sirup:

Wasser, Ingwer, Zucker und Thymian in eine Pfanne geben, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, auskühlen, in einen Krug geben.

Bowle:

Zitronensaft, Kokoswasser und Wasser zum Sirup giessen, Zitronenscheiben begeben, gut rühren, Eiswürfel begeben, servieren.



Zweierlei Edamame

für 4 Personen

- 900 g Edamame

- 2 EL Meersalz, grobkörnig
- 1 Nori-Blatt, fein gehackt

- 2 EL Meersalz, grobkörnig
- ½ Bund Pfefferminze, fein geschnitten

Edamame im siedenden Wasser ca. 5 Min kochen, abtropfen. Die Hälfte der noch warmen Edamame mit Meersalz und Nori-Blatt die andere Hälfte mit Meersalz und Pfefferminze mischen. Noch warm servieren.

Crevetten – Suppe

für 4 Personen oder als Vorspeise für 6 Personen

Zubereitung: 35 Minuten

- | | |
|--------|----------------------------------|
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Chili, rot |
| 1 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Gin (oder Wodka) |
| 2 dl | Prosecco |
| 1 Dose | Pelati (ca. 400 g) |
| 6 dl | Gemüsebouillon |
| 2 dl | Rahm |
| | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Kardamomkapseln |
| 400 g | geschälte rohe Crevettenschwänze |
| ½ TL | Salz |
| wenig | Pfeffer |
| 1 | Limette |
| 4 | Zweiglein Koriander |

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen.

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili ca. 2 Min. andämpfen. Gin begeben, vollständig einkochen. Prosecco dazu giessen, auf die Hälfte einkochen. Pelati, Bouillon und Rahm dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, offen ca. 20 Min. köcheln. Suppe pürieren, würzen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kardamomkapseln zerstossen. Crevetten beidseitig je ca. 2 Min. braten. Kardamom kurz mitbraten, würzen. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, von der Hälfte den Saft dazu pressen, Rest in Schnitze schneiden.

Suppe anrichten, Crevetten und Limettenschnitze mit dem Koriander darauf verteilen.



Chop Suey

für 4 Personen

Zubereitung: 35 Minuten



- 1 Frühlingszwiebel
- 3 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Shiitakepilze
- 600 g Schweinshuft (oder Schweinsgeschnetzeltes von der Huft)
- 50 g Cashewkerne
- 2 EL Erdnussöl
- 2 – 3 EL Sauce mit Austerngeschmack
- 200 g Kefen, tiefgekühlt
- ½ dl Geflügelbouillon
- Salz
- Pfeffer

Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden, beiseitestellen. Cashewkerne grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie etwas Farbe annehmen, beiseitestellen.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein schneiden. Shiitake je nach Grösse halbieren. Fleisch in Faserrichtung längs in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Dann diese gegen die Fasern in 5 mm dicke Streifen schneiden. Öl im Wok oder in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch bei grosser Hitze anbraten. ½ der Austernsauce begeben, kurz einkochen. Fleisch herausheben und warmhalten.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in derselben Pfanne andünsten. Kefen und Pilze begeben, mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Mit restlicher Austernsauce abschmecken. Gemüse knapp weichkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch begeben, mischen. Chop Suey mit Frühlingszwiebelgrün und Cashewkernen anrichten und sofort servieren.

Parfümreis

für 4 Personen

- 300 g Parfümreis
- 4.5 dl Wasser
- etwas Salz

Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis in einer Pfanne aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15. Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben! Reis mit einer Gabel lockern.

Als Alternative kann auch Basmatireis verwendet werden. Nach Angaben auf der Verpackung zubereiten.

Mangocreme mit Nuss-Crunch

für 6 Personen

Zubereitung: 25 Minuten und 2 Std. kühlstellen

2	Mangos (je ca. 450 g)
2 EL	Puderzucker
1	Limette
300 g	griechisches Joghurt nature
5 EL	Puderzucker
2 dl	Vollrahm
100 g	Haselnüsse geschält
50 g	Zucker
2	Zweiglein Pfefferminze

Mangos schälen, in Stücke schneiden (ergibt ca. 650 g), mit dem Puderzucker in einer Pfanne mischen. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazu reiben. Saft dazu pressen. Mango aufkochen, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. weich köcheln. Mango pürieren, auskühlen.

Joghurt und Puderzucker verrühren. Rahm steif schlagen, 1/3 davon mit dem Mangopüree unter das Joghurt rühren. Restlichen Schlagrahm mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Creme in die Schälchen verteilen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Nüsse grob hacken, in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ohne Fett rösten. Zucker darüberstreuen, kurz weiter rösten, bis der Zucker caramelisiert. Nüsse auf einem Backpapier verteilen, auskühlen. Nuss-Crunch vor dem Servieren auf der Creme verteilen, mit Pfefferminze verzieren.

