

KOCHEN FÜR HOCHSTAPLER



Frank Buchholz

KOCHEN für HOCHSTAPLER

Einfache Gerichte effektiv
aufgepeppt

Bassermann



Inhalt



Simple dishes – raffiniert einfach	6
Wundertüte der Natur: Gemüse und Salat einfach raffiniert	10
Global Food: Nudeln, Reis, Getreide und Kartoffeln frisch komponiert	32
Starke Stücke: Fleisch leicht gemacht	60
Talent mit Pfiff: Fisch aufregend exotisch	78
Verrückte Naschwerke: Süße Verführer himmlisch lecker	104
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	118
Rezeptverzeichnis nach Rubriken	119





KOCHEN FÜR HOCH- STAPLER

oder „SIMPLE DISHES“ – RAFFINIERT EINFACH

Diese zwei Wörter bringen das Thema Essen und Genießen auf den Punkt. Simplicity – Einfachheit – ist eines der Zauberwörter, die den neuen kulinarischen Trend bezeichnen. Wer hat denn heute noch Zeit und Lust stundenlang in der Küche zu stehen? Niemand. Deswegen handeln meine Rezepte von einfachen Speisen, simple dishes, aber verblüffend effektiv zubereitet.

Kreativität bedeutet doch nichts anderes, als verschiedene Produkte harmonisch zu vereinen. Und oft sind es die einfachen aber ungewöhnlichen Kombinationen, die ein Gericht in den Adelsstand erheben wie beispielsweise meine asiatische Minestrone, eine Tomaten-Vanille-Suppe oder eine Paella aus Graupen.

„Das Auge isst mit“ – dieser Spruch mag abgedroschen klingen, aber er stimmt. Eine witzige Dekoration auf dem Teller und auf dem Tisch sorgt für zusätzlichen Genuss. Mozzarella auf einem grünen Zitronenblatt serviert sieht appetitlich aus. Schaschlikspieße lassen sich wunderbar statt mit Fleisch mit kleinen Muschelstücken spicken und mit buntem Gemüse dekorieren.

Weinblätter sind wahre Hingucker und Multitalente, die sich mit den unterschiedlichsten Produkten füllen lassen. Ebenso eignen sich Reis- und Bambusblätter als verblüffende Verpackungskünstler, die in jeden Haushalt gehören. Asiatische Lebensmittelläden sind ein Eldorado zum Einkaufen. Stäbchen, Muscheln, Dim-Sum-Körbchen, viereckige japanische Lack- oder Porzellanschälchen, auf denen die Rote-Bete-Lasagne gleich



wirkungsvoller aussieht. Man kann auf Teller auch ganz verzichten und so manche Speise auf Bananenblättern servieren, zum Beispiel meine gefüllten Paprikaschoten oder Zander im Frühlingsrollenteig. Das ist originell und praktisch zugleich: Man spart den Abwasch.

Qualität – das Geheimnis des Erfolgs

Der Erfolg für das Gelingen einer Speise fängt allerdings beim Einkauf an. Als Sohn einer Metzgerfamilie weiß ich, wie wichtig die Qualität der Produkte ist. Kein noch so guter Koch kann aus schlechter Ware ausgezeichnete Gerichte zaubern. Aus einem alten Gaul kann man kein Rennpferd machen. Und bei meiner Arbeit als Küchenchef, sei es im Landhaus „Zu den Rothen Forellen“ im ehemaligen Grenzgebiet der DDR, sei es im Frankfurter „Brückenkeller“, habe ich immer nur bei Händlern oder Kleinbauern gekauft, von denen ich wusste, wo die Produkte herkamen.

Im Jahr 1999 wurde ich vom Restaurantführer „Gault Millau“ zum „innovativsten Koch des Jahres“ gewählt, weil ich mich beim Kochen an „keine Regel, Konvention oder Lehrmeinung halte“.

Natürlich war das nicht immer so und auch ich musste mich an bestimmte Vorschriften halten. Meine Lehr- und Wanderjahre waren oft eine harte Schule. Aber sie waren die Grundlage für weiteres Schaffen. In einem Sterne-Restaurant werden die Speisen alles andere als schnell zubereitet. Dabei konnte ein einfaches Gericht wie eine Kalbshaxe mehr Arbeit machen als der Gast vermuten würde. Als Koch muss man die ganze kulinarische Bandbreite beherrschen – die Pflicht und die Kür. Bei Sternekoch Heinz Winkler in Aschau – damals leitete er noch die Brigade im „Tantris“ in München – habe ich zweifelsohne das meiste ge-

lernt. Die Liebe zum Detail, die penetrante Genauigkeit bei der Zubereitung der Speisen. Aber neben der großen Sterneküche ist mir manchmal ein Stück Rinderbrust mit Meerrettich lieber.

Das Beste aus der klassischen Küche

Grundlagen meiner Rezepte sind deshalb Elemente aus althergebrachten Gerichten. Klassiker aus den verschiedensten europäischen und asiatischen Ländern, die ja meist aus einer Arme-Leute-Küche entstanden sind. Fish and Chips beispielsweise war das Lieblingsessen der englischen Arbeiter im vorigen Jahrhundert. Die panierten und gebratenen

Fischscheiben mit Pommes frites wurden zum Dauerbrenner und sind es heute noch. Der Vorläufer des Fastfood ist darüber hinaus auch noch gesund. Kartoffeln liefern Vitamine, Fisch Proteine. Ich peppe das Allerweltgericht mit Petersilien-Vanille-Sauce auf und tauche vorher die frischen Fischstückchen in einen Teig aus Mehl, Salz, Bier, Sesam und Mohn.

Eines hatte die Arme-Leute-Küche weltweit gemein: die Suppen. In ihr konnte sich alles vereinen, was gerade zur Verfügung stand. Stundenlang konnten die Zutaten gemeinsam vor sich hinköcheln, um als wohlschmeckende und nahrhafte Speise verzehrt zu werden. Die Germanen bevorzugten Getreide, Hülsenfrüchte und Fleisch. Die arabischen Köche verwendeten hauptsächlich Gemüse und sie erfanden ein trickreiches Prinzip: den Doppeltopf. Über dem Eintopf stand ein Aufsatz mit durchlöcherter Boden, in dem Couscous durch den Dampf der unteren Speise gar ziehen konnte. Die Chinesen wenden das gleiche System an, nur mit dem Unterschied, dass sie Reis verwenden. Leider kam dann die Zeit, wo Suppen als Dickmacher galten. Einige Köche machten sie durch Zugabe von Mehl etwas breiiger. Heute gibt es andere Methoden, ihnen eine festere Konsistenz zu verleihen zum Beispiel durch Pürieren von Kartoffeln oder Gemüse.





Inzwischen sind Suppen wieder salonfähig. Der beliebteste Edelleintopf ist heute die französische Bouillabaisse. Früher wurde sie von den Fischersfrauen aus unverkäuflichen Fischen – entweder waren sie zu klein oder hatten zu viele Gräten – geköchelt. Nun zieren feinste Edelfischstücke das schlichte Gericht. Auch das Gazpacho, die kalte Sommersuppe der Spanier, war ein Essen der unteren Schichten. Die Zutaten konnten sich die Ärmsten, meist die Bauern, gerade leisten: Brot, Öl, Essig und Knoblauch. Auf diese Weise wurde altes Brot weiterverwertet.

Dem Brot widme ich einige Rezepte, weil die Deutschen Weltmeister im Brotessen sind und weil es vielseitig ist. Das flache Brot, der Fladen, wurde von den Arabern erfunden. Die Türken füllen ihre Fladen mit Fleisch, die Mexikaner essen ihre Tacos und Tortillas entweder als Beilage oder füllen sie mit den unterschiedlichsten Gemüsen. Aber auch das italienische Brot rangiert in der Beliebtheitsskala ganz oben: Ciabatta, Toskaner, Oliven- und Walnuss- und Früchtebrot – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Auf Luxusprodukte wie Hummer und Austern habe ich verzichtet, auch wenn sie ihre kulinarische Laufbahn einst ganz unten begannen. Als in England die Fish-and-Chips-Läden massenweise eröffneten, aßen die Iren weiterhin Austern und Garnelen. Die waren billiger als Fish und Chips.

Manche Lebensmittel fielen von der Karriereleiter hinunter, wie die Kartoffel. Sie war einst eine teure Viktualie. Doch nachdem die Europäer entdeckten, wie einfach sie zu züchten und zu lagern war, wurde sie rasch ein Allerweltsprodukt.

Vom einfachen Klassiker zum raffinierten Einzelstück

Aber wie weckt man Klassiker wie Rinderroulade, Kartoffeln oder Pommes frites aus ihrem Dämmer Schlaf? Wie macht man aus einem biedereren Kartoffelpüree ein ungewöhnliches Hauptgericht und aus Milchreis ein aufregendes Dessert? Indem man in den Töpfen der Welt stöbert. Exotische Zutaten ausprobiert, mit heimischen Gewächsen kombiniert – frech, mutig und verrückt ohne abzuheben.

Ich serviere Ihnen „Spaghetti Bolognese“, aber nicht ganz so klassisch mit Hackfleisch, sondern mit Fischstückchen. Pommes frites hülle ich in eine Kruste aus Koriander und Chili, das Regionalgericht der Schwaben „Spätzle“ bereite ich mit italienischer Pesto-Sauce und die Paella mit Graupen zu.

Ich habe versucht, kulinarische Traditionen mit modernen Elementen zu vereinen. Dabei herausgekommen sind raffiniert zubereitete Speisen. Bon appetit!

Ihr Frank Buchholz

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Die Abkürzungen

- TL = Teelöffel (gestrichen)
- EL = Esslöffel (gestrichen)
- Msp. = Messerspitze
- g = Gramm (1000 g = 1 kg)
- kg = Kilogramm
- ml = Milliliter (1000 ml = 1 l)
- l = Liter
- ca. = circa
- °C = Grad Celsius
- TK = Tiefkühl
- ∅ = Durchmesser
- W = Watt



Portionsgrößen

Die Rezepturen sind, mit wenigen Ausnahmen, auf 4 Personen ausgelegt. Wenn Sie für mehr oder weniger Personen kochen, erhöhen oder verringern Sie die Zutatenmengen einfach entsprechend.

Dauer der Zubereitung

Hier steht die Zeit, die Sie brauchen, um das ganze Gericht zuzubereiten. Sollten dabei längere Zeitspannen auftreten, in denen Sie nichts zu tun haben, so sind diese gesondert als Ruhezeit, Zeit zum Durchziehen, Garzeit usw. aufgeführt.

Zutatenmengen

Wenn nicht anders angegeben, wird bei Obst und Gemüse von ungeputzter Rohware ausgegangen. Bei Stückangaben (z. B. Zucchini, Paprikaschote, Zwiebel) beziehen wir uns auf ein Stück mittlerer Größe.

Backofentemperaturen

Sie beziehen sich auf den Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Wenn Sie mit Umluft arbeiten, reduzieren Sie die Temperaturen um 20%. Die Backzeit bleibt gleich. Haben Sie einen Gasofen, richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben.







Wundertüte der Natur: Gemüse und Salat einfach raffiniert

Das Beeindruckendste am Gemüse ist seine Vielfalt. Zubereitet werden die vitaminreichen Überraschungskünstler diesmal ganz anders: Denn oft ist es nur ein kleiner Trick, der Gutes zu etwas Besonderem macht: Beim gebratenen Spargel ist es die Walnuss-Tomaten-Hollandaise, beim Risotto ist es der braune Fenchel und bei der Minestrone sind es die scharfen Chilischoten. Hinreißend lecker und wunderbar unkompliziert. Eine unbeschwerte Reise durchs farbige Schlaraffenland mit Zucchini, Paprika, Linsen und Co.

Herzing

Minze

Die Minze mit ihrem charakteristischen Duft und erfrischenden Geschmack ist von Asien bis Europa eine traditionelle Würzzutat, etwa im Tabbouleh-Salat aus dem Nahen Osten, im griechischen Tzatziki oder in der englischen Minzsauce.



Italienischer Salat mit HERING

Als Vorspeise

Dauer: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

- ▶ 4 Bund Rucola
- 4 Eier- oder Strauchtomaten
- 4 Heringsfilets in der Salzlake
- ▶ 200 g Mozzarella
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Aceto balsamico
- 4 EL Kürbiskernöl
- 8 EL Olivenöl
- ▶ 40 g Minze
- 40 g Parmesan
- 30 g Pinienkerne
- 1 Prise Zucker

- 1 Den Rucola verlesen, waschen, trocknen und die Stiele entfernen. Die Tomaten waschen und jede Frucht in 4 Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenscheiben auf eine Platte legen. Jedes Heringsfilet in 4 Stücke portionieren.
- 2 Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten verteilen. Den Käse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Heringsstücke darauf legen, wiederum würzen und mit etwa der Hälfte von Aceto balsamico, Kürbiskernöl und Olivenöl beträufeln.
- 3 Die Minze waschen, trocknen und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Den Parmesan fein reiben. Restlichen Essig und restliches Öl mit Minzeblättchen, Parmesan und Pinienkernen vermischen. Den Rucola damit marinieren. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 4 Den Rucolasalat in der Mitte der Portionsteller anrichten und jeweils 4 der belegten Tomatenscheiben rundum verteilen.



exotisch

Physalis

Physalis, auch Kapstachelbeeren genannt, sind kirschgroße Beeren in einer papierartigen Hülle. Reife Beeren sind gelb bis orange und haben einen erfrischenden süß-säuerlichen Geschmack, der an Stachelbeeren und Ananas erinnert.



exotisches Ratatouille

Als Hauptgericht

Dauer: ca. ½ Stunde

Für 4 Personen

- ▶ 2 Schalotten
je 1 rote, gelbe und grüne
Paprikaschote
je 1 grüne und gelbe Zucchini
1 Babyananas
10 Physalis
- ▶ Olivenöl zum Braten
2 EL Tomatenmark
- ▶ je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
3 EL Knoblauchöl
200 ml Geflügelbrühe
- ▶ Salz, Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 TL Kurkumapulver
4 Kaffirlimettenblätter

- 1 Die Schalotten schälen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansätze, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Zucchini waschen und putzen. Alles getrennt in kleine Würfel schneiden. Die Babyananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden und die Ananas ebenfalls in Würfel schneiden. Die Physalis von ihrer Hülle befreien, waschen und vierteln.
- 2 Alle Zutaten nacheinander in einer Pfanne in heißem Olivenöl anschwitzen – zuerst Schalotten und Paprika anschwitzen, dann die Zucchini zugeben und zuletzt Ananas und Physalis. Wenn die Zutaten etwas Farbe angenommen haben, das Tomatenmark begeben und kurz mitrösten.
- 3 Die Kräuterzweige waschen, trocknen und mit dem Knoblauchöl in die Pfanne geben. Alles mit Geflügelbrühe ablöschen. Die Brühe einkochen lassen, bis sie leicht gebunden ist. Dann die Kräuterzweige herausnehmen.
- 4 Die Ratatouille mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kurkuma abschmecken. Die Kaffirlimettenblätter waschen, in feine Streifen schneiden und begeben.





Roquefort

Tipp

Lassen Sie den vorbereiteten Artischockenboden nicht an der Luft liegen, sonst verfärbt er sich dunkel. Daher das Wasser bereits vor dem Anschneiden der Artischocke zum Kochen aufsetzen und den Artischockenboden sofort hineingeben.



„Waldorfsalat“ mit ROQUEFORTDRESSING

Als Vorspeise

Dauer: ca. ¾ Stunde

Durchziehen: ca. ½ Stunde

Für 4 Personen

- ▶ 1 kleine Sellerieknolle
- ▶ 1 kleine Stange Staudensellerie
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 1 Artischocke
- ▶ 100 g Walnüsse
- ▶ 5 Kirschtomaten
- ▶ 100 g Roquefort
- ▶ 6 EL Sahne
- ▶ 2 EL Chablis oder weißer Burgunder
- ▶ 5 EL Zitronensaft
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ Pfeffer
- ▶ abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

- 1 Sellerieknolle und Staudensellerie waschen und putzen. Die Möhren schälen und alles in hauchdünne Stifte schneiden.
- 2 In einem Topf etwa ½ l Salzwasser zum Kochen bringen. Von der Artischocke mit einem scharfen Messer den Stiel und die Blätter abschneiden. Vom Artischockenboden mit einem Löffel das Heu abschaben und den Boden sofort ins kochende Wasser legen. Den Artischockenboden 10 bis 15 Minuten garen, herausnehmen, abkühlen lassen und würfeln. Die Walnüsse hacken, Kirschtomaten waschen und in Viertel schneiden.
- 3 Den Roquefort passieren, mit Sahne, Wein und Zitronensaft glatt rühren. Das Öl darunter schlagen und das Dressing mit Pfeffer und der abgeriebenen Orangenschale abschmecken. Das Dressing mit allen anderen Zutaten vermischen und den Salat vor dem Anrichten etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Risotto mit braunem Fenchel

Als Beilage

Dauer: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

- ▶ 300 ml Rinder- und/oder Geflügelbrühe
280 g Carnaroli-Reis
3 TL Butter
- ▶ 1 Hand voll frisches Grün vom braunen Fenchel
6 EL frisch geriebener Parmesan



- 1 Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, dann Reis und Butter hineingeben. Den Reis bei mittlerer Hitze leise köcheln lassen; ab und zu mit einem Holzlöffel umrühren.
- 2 Das Fenchelgrün waschen und trocknen. Nach 7 Minuten Garzeit gut die Hälfte des Fenchelgrüns mit einer Schere direkt in den Reistopf schneiden.
- 3 Wenn der Reis bissfest gegart ist und die Flüssigkeit nahezu vollständig aufgenommen hat (der Reis sollte weder zu trocken noch zu nass sein), den Topf vom Herd nehmen und den Parmesan unterrühren.
- 4 Den Risotto vor dem Servieren noch 2–3 Minuten zugedeckt ruhen lassen, dann auf tiefe Teller portionieren. Das restliche Fenchelgrün klein schneiden und den angerichteten Risotto damit bestreuen.
- 5 Dieser Risotto kann zu den frittierten gefüllten Paprikaschoten auf der nebenstehenden Seite gereicht werden.



Erdnussöl verträgt relativ hohe Temperaturen und ist deshalb sowohl zum Braten als auch zum Frittieren gut geeignet. Europäisches helles Erdnussöl schmeckt mild nussig, das dunklere asiatische Öl ist intensiver im Geschmack.

frittierte gefüllte Paprikaschoten

Als Hauptgericht

Dauer: ca. 50 Minuten

Für 4 Personen

- ▶ 8 lange milde oder 4 glockenförmige grüne Paprikaschoten
- ▶ 1 kleine Zwiebel
 - 1 Tomate
 - 2 frische Shiitake-Pilze
 - 50 g grüne Bohnen
 - 3 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
 - 3 Baby-Maiskolben
- ▶ 4 EL Erdnussöl
 - ½ TL Zucker
 - 1 EL Sojasauce
 - ¼ TL Salz
 - 1 TL Pfeffer
 - 2 Eier
- ▶ 3 EL Speisestärke
 - ½ TL Salz
 - ¼ TL Pfeffer
 - Erdnussöl zum Frittieren
 - Schnittlauch zum Garnieren

- 1 Die Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen.
- 2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomate über Kreuz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben und abschrecken. Die Haut abziehen, die Tomate entkernen und in Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Knoblauch schälen, wie die Baby-Maiskolben grob zerkleinern und pürieren.
- 3 3 Esslöffel Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 30 Sekunden anbraten. Tomaten und Pilze zugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Dann die Bohnen 30 Sekunden mitbraten. Maispüree, Zucker, Sojasauce, Salz, Pfeffer und übriges Öl zugeben. Die Eier aufschlagen und unterrühren. Die Mischung noch 2 Minuten braten, dann auf einen Teller geben. Möglichst viel von der Gemüsefüllung in die Paprikaschoten geben.
- 4 Stärke, Salz und Pfeffer mit 50 ml Wasser verrühren. Im Wok oder in einem Topf das Frittierfett auf gut 180 °C erhitzen (ein hineingetauchter Würfel Weißbrot ist in etwa 40 Sekunden goldbraun). Die Hälfte der Paprikaschoten durch den Teig ziehen, im Öl rundum goldgelb frittieren, herausheben und abtropfen lassen. Mit den übrigen Paprikaschoten ebenso verfahren. Paprikaschoten auf einer Platte anrichten, mit Schnittlauch garnieren und sofort servieren. Dazu passt gut der nebenstehende Risotto.

Dal

Das gelbe Mungdal muss im Gegensatz zu ganzen Mungobohnen vor der Verwendung nicht eingeweicht werden. Damit ist diese Suppe ein wahres „Blitzgericht“ unter den Gerichten mit getrockneten Bohnenkernen.



asiatische Minestrone

Als Vorspeise

Dauer: ca. 1 Stunde

Für 4 Personen

- ▶ 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frische Ingwerwurzel (ca. 20 g)
- je 1 TL Bockshornklee-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen
- 3–4 getrocknete kleine rote Chilischoten
- ▶ 6 EL Öl
- 60 g Mungdal (geschälte, halbierte Mungobohnen)
- Salz
- ½ TL Kurkumapulver
- ▶ 1 l Gemüsebrühe
- 2 Kaffirlimettenblätter
- ▶ 2 kleine Auberginen (etwa 500 g)
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- ¼ l ungesüßte Kokosmilch
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL gehacktes Koriandergrün

- 1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebeln hacken. Knoblauch und Ingwer grob zerkleinern. Bockshornklee, Koriander, Kreuzkümmel und die Chilischoten in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten rösten, bis sie duften. Die Gewürze in einen Mörser füllen.
- 2 Etwa ½ Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und das Mungdal unter Rühren braten, bis die Bohnen leicht bräunen. Ebenfalls in den Mörser geben, dazu 1 Prise Salz und alles zerreiben. Knoblauch und Ingwer dazugeben, zu einem Brei zerstampfen, das Kurkumapulver untermischen.
- 3 In einem Suppentopf 2 Esslöffel Öl erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze hellgelb dünsten. Die Gewürzpaste unterrühren und kurz anschmoren, die Brühe angießen. Die Kaffirlimettenblätter waschen und dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten leise köcheln lassen.
- 4 Inzwischen Auberginen und Paprikaschoten waschen. Paprika halbieren, Stielansätze, Kerne und weiße Trennwände entfernen und ebenso wie die Auberginen klein würfeln; mit Küchentrepp trocknen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Auberginen und Paprika darin bei mittlerer Hitze in 7 bis 10 Minuten unter Rühren hellbraun braten. Mit der Kokosmilch in die Suppe rühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Koriandergrün bestreut servieren.



Bohnen

Galgant

Die cremefarbene Galgantwurzel hat einen ingwerartigen Geschmack mit einer eigentümlichen pfeffrigen Schärfe. Sie ergänzt damit die Kombination asiatischer Aromen in dieser Suppe vorzüglich.



Asiatische Kürbissuppe mit BOHNEN

Als Vorspeise

Dauer: ca. ¾ Stunde

Für 4 Personen

- ▶ etwas frisches Zitronengras
1 kleines Stück frischer Galgant
1 Bund Basilikum
1 rote Paprikaschote
¼ TL abgeriebene Schale
von 1 unbehandelten Limette
- ▶ 50 g grüne Bohnen
750 g Kürbisfleisch
2 Knoblauchzehen
10 Schalotten
1 frische kleine rote Chilischote
1 EL Erdnussöl
1 TL getrocknete gehackte
Chilischoten
- ▶ ½ l Gemüsebrühe
3 EL thailändische Fischsauce
1 EL Nussplitter
1 TL Zucker, 1 TL weißer Pfeffer
3 TL Currypulver
- ▶ 175 ml ungesüßte Kokosmilch
2 TL Speisestärke

- 1 Zitronengras waschen, trocknen und in dünne Ringe schneiden (es wird etwa 1 Teelöffel benötigt). Galgant schälen, in Stifte und dann in feine Scheiben schneiden (es wird ebenfalls etwa 1 Teelöffel benötigt). Das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter bis auf einige zum Garnieren hacken. Die Paprikaschote waschen, entkernen, vierteln und zusammen mit Zitronengras, Galgant, gehacktem Basilikum, abgeriebener Limettenschale und 100 ml Wasser pürieren, in ein Sieb gießen und das Wasser abtropfen lassen.
- 2 Die Bohnen waschen, putzen und hacken. Das Kürbisfleisch würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, längs aufschlitzen, Stielansatz, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Schote hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten, frische und getrocknete Chili zugeben und alles bei starker Hitze 1 Minute pfannenrühren.
- 3 Abgetropftes Würzpuée, 400 ml Brühe, Bohnen, Kürbis und Fischsauce zugeben und erhitzen. Die Nussplitter in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Mit Zucker, Pfeffer und Currypulver unter die Suppe rühren und die Suppe 10 Minuten leise kochen lassen.
- 4 Die Kokosmilch zugeben und die Suppe nochmals 1 Minute kochen lassen. Die restliche Gemüsebrühe mit Speisestärke andicken. Mit Basilikumblättern garnieren.

