

CURRYWURST ASIASTYLE MIT BAO BUNS

Für 4 Personen



WEISSWURST-CURRYWURST ASIASTYLE

Zutaten:

4 Stk. Weißwürste
6 EL Apfel-Mangocreme oder Apfelbrei
2 EL süßer Senf
2 TL Curry
Salz und Pfeffer

Ausstattung:

Neben Schneidebrett, Messer, Löffel, Rolle Küchentücher benötigen Sie außerdem:

1 Schüssel

Zubereitung:

6 EL Apfel-Mangocreme /Apfelbrei mit 2 EL süßem Senf und 2 TL Curry mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißwurst grillen und die Sauce dazu geben.

BAO BUNS

Zutaten:

350 g Mehl (Typ 405)
10 g frische Hefe
175ml lauwarmes Wasser
1 EL Zucker
2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Salz

Ausstattung:

Neben Schneidebrett, Messer, Löffel, Rolle Küchentücher benötigen Sie außerdem

1 Schüssel

1 Topf mit Salatsieb zum Dämpfen

1 Geschirrtuch

1 Rollholz oder leere Flasche mit glattem Rand

Zubereitung:

350 g gesiebt Mehl (Typ 405) in eine Schüssel geben, Prise Salz, 10 g frische Hefe und 1 EL Zucker in die Mitte des Mehls geben und 175 ml lauwarmes Wasser dazu mischen. Wenn sich die Hefe aufgelöst hat, unter Zugabe von 2 EL Sonnenblumenöl, alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nach 30 Min. den Teig mit warmen Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche fingerdick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder einer Cappuccino Tasse dünne Platten ausstechen und mittig falten. Leicht andrücken und im Dämpfer oder über Wasserdampf garen.

SATÉSPIESSE MIT THAISALAT

Für 4 Personen



SATÉSPIESSE

Zutaten:

2 Stk. Hühnerbrüste
Sojasauce dunkel
Teriyaki-Sauce
2 große EL Erdnussbutter
ca. 100-150 ml Kokosmilch
1-2 TL Curry mild
oder scharf nach Geschmack
Pfeffer und Salz

Ausstattung:

Neben Schneidebrett, Messer, Löffel,
Rolle Küchentücher benötigen Sie außerdem:

1 kleiner Topf mit Metallgriffen
oder Stilkasserolle

Schaschlikspieße aus Holz oder Edelstahl
(optimal geeignet sind die Doppelspieße
von Weber)

Marinierpinsel

Zubereitung:

2-3 Stunden vorher falls Holzspieße im Einsatz sind diese wässern; hierzu die Holzspieße mit einem Gegenstand beschweren, so dass die Holzspieße komplett vom Wasser umschlossen sind. 1-2 Stunden vor dem Grillen die Hühnerbrust in Streifen schneiden und mit Sojasauce und Teriyaki-Sauce marinieren. 2 große EL Erdnussbutter mit ca. 100-150 ml Kokosmilch in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen. Die Konsistenz sollte cremig sein. 1-2 TL Curry mild oder scharf nach Geschmack und etwas Pfeffer und Salz dazu rühren. Abschmecken. Die Hühnerbrust auf die Spieße geben und grillen. Nach 2-3 Minuten auf die andere Seite geben und die angegrillte Seite mit der Satesauce einpinseln. 2-3 mal noch drehen. Wenn das Fleisch durch ist gerne mit der restlichen Sauce essen.

THAISALAT

Zutaten:

1 Orange	1 rote Zwiebel
1 gelbe Karotte	3 Limetten
1 Karotte	1 Stück Ingwer (nussgroß)
1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe
1 Mango (nicht zu reif)	Salz
1 Bund Koriander	Zucker
1 rote Peperoni	Sesamöl

Ausstattung:

Neben Schneidebrett, Messer, Löffel,
Rolle Küchentücher benötigen Sie außerdem:

2 Schüsseln
1 Schneidebrett
1 Messer groß
1 Messer klein

Zubereitung:

Orange, gelbe Karotte und Karotte, Salatgurke und Mango putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Karotten, Salatgurke und Mango können auch gehobelt werden. Rote Zwiebel, Ingwer und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Peperoni Schote halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Alle Zutaten mischen und mit Limettensaft, Sesamöl, Salz und Zucker abschmecken. Frisch gezupften Koriander unterheben und den Salat in die gedämpften Bao Buns füllen.

SALTIMBOCCA AUF PESTO SPAGHETTI SALAT

Für 4 Personen



SALTIMBOCCA

Zutaten:

4 Minutensteaks vom Schweinerücken, 1-1,5 cm
4 Scheiben Schwarzwälder Schinken
oder Parmaschinken
Grillgewürz für Schweinefleisch
alternativ Salz und Pfeffer
etwas Öl zum Einölen
4 Blätter frischer Salbei
1 Mozzarella
1 Tomate

Ausstattung:

Schneidebrett, Messer, Löffel,
Rolle Küchentücher

Zubereitung:

Die Minutensteaks leicht würzen mit Salz und Pfeffer oder mit einem Grillgewürz für Schweinefleisch. Achtung der Schinken bringt auch Salz in das Gericht. Den Grill oder die Unterseite des Fleisches etwas einölen. Auf der geölten Seite auf den Grill legen. Auf die obere Seite gleich das Salbeiblatt, dann den Schinken legen. Nach 1-2 Minuten wenn die Unterseite gegrillt ist in die Indirekte Zone geben. Mit Mozzarellascheibe und der Tomatenscheibe belegen. Deckel zu und noch 2 Minuten grillen lassen.

PESTO SPAGHETTI SALAT

Zutaten:

500 g Spaghetti	30 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl	40 g Parmesan
50 ml Pflanzenöl	2 Knoblauchzehen
20 ml Basilikum	3 g Meersalz
80 g Blattpetersilie	

Ausstattung:

Neben Schneidebrett, Messer, Löffel,
Rolle Küchentücher benötigen Sie außerdem:

1 Mixer (Mulinette) mit Becher	1 Topf mit Metallgriffen oder Stilkasserolle
1 Schüssel	
1 Pfanne mit Metallgriffen	1 Nudel-Sieb

Zubereitung:

500 g Spaghetti kochen (bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist), abtropfen lassen und in einer Schüssel bereit halten. Blattpetersilie und Basilikum zupfen, Parmesan reiben, Pinienkerne anrösten, Knoblauch schälen und würfeln, alle Zutaten mit Olivenöl, Gewürzen und Essig mixen. Abschmecken und zu den Nudeln geben.

TERIYAKILACHS MIT VEGGI SOMMERROLLE

Für 4 Personen



TERIYAKILACHS VON DER ZEDERNPLANKE

Zutaten:

600-800 g frischer Lachs
3 EL Teriyakisauce
1 Limette

Ausstattung:

Neben Schneidebrett, Messer, Löffel,
Rolle Küchentücher benötigen Sie außerdem:

Zedernholzplanke 40 x 20 cm, alternativ sind
auch andere, unbehandelte Hölzer möglich

1 kleine Schüssel

Marinierpinsel

Zubereitung:

2-3 Stunden vorher die Zedernholzplanke wässern; hierzu das Holzbrett mit einem Gegenstand beschweren, so dass das Holzbrett komplett vom Wasser umschlossen ist. 3 EL Teriyakisauce mit 2 TL Limettensaft und etwas Limettenabrieb mischen. Den Lachs in Portionen schneiden und mit der Teriyaki-Limettenmischung kurz marinieren (5-10 Minuten). Die Planke direkt auf den Grill geben und mit dem Lachs belegen. Wenn es raucht die Planke auf indirekt ziehen. Bis der Lachs sich leicht aufblättern lässt fertig garen (Nie ganz durch)

VEGGI SOMMERROLLE

Zutaten:

1 Paprika	1 Pack. rundes Reispapier ø 22 cm
1 Avocado	2 Zweige frischer Koriander
2 Frühlingszwiebel	1 frische Chili
100 g Glasnudeln	50g Eisbergsalat
1 Limette	

Ausstattung:

Neben Schneidebrett, Messer, Löffel,
Rolle Küchentücher benötigen Sie außerdem:

2 Schüsseln

Zubereitung:

Paprika, Avocado und Eisbergsalat in Streifen, Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden, Chili halbieren, Kerne entfernen und fein würfeln. Mit der Limette das Gemüse marinieren. Glasnudeln nach Verpackungsanleitung kochen. Das Reispapier kurz in Wasser tauchen und auf eine befeuchtete Arbeitsfläche legen. In die Mitte die Gemüsestreifen, Chili, Glasnudeln, Eisbergsalat und Frühlingszwiebeln legen. Zum Schluss den frischen Koriander zupfen und daraufgeben. Das obere und untere Ende nach innen klappen und schließlich zu einer Rolle rollen.

SÜSSER FLAMMKUCHEN

Für 4 Personen



SÜSSER FLAMMKUCHEN

Zutaten:

1 fertiger Flammkuchen-Teig groß
(z. B. Tante Fanny; optional 2 kleinere
1 Becher Schmand
Zucker oder Honig
150 g Blaubeeren

Ausstattung:

Neben Schneidebrett, Messer, Löffel,
Rolle Küchentücher benötigen Sie außerdem:
Pizzastein passend zum Grill, möglichst groß
(alternativ ist auch die Zubereitung im
Backofen auf einem Backblech möglich)
Pfannenwender

Zubereitung:

Den Pizzastein auf den Grill geben bei 220-250 °C . 20 Minuten aufheizen. Den fertigen Flammkuchen auspacken und aufrollen mit dem Backpapier. Die Ränder vom Backpapier abschneiden. Den Schmand mit dem Zucker oder Honig mischen. Die Mischung auf den Flammkuchen streichen und die Beeren darauf streuen. Ab auf den Pizzastein und nach 2-3 Minuten zwischen dem Backpapier und dem Flammkuchen mit einem Pfannenwender gehen und das Backpapier heraus ziehen. Fertig grillen und genießen.