

Vorspeise a la „SAP-Jürgen „

Avocado/Mango- Creme / Thunfisch Törtchen

Zutaten für 8 Personen:

- Unterteil des Törtchens:

4 Avocados (½ Avocado je Person)

Max. ¼ Mango

Frisch gepresster Zitronensaft

Olivenöl

Salz & Pfeffer

- Oberteil des Törtchens:

1 - 2 Rote Zwiebeln

400 g Thunfisch (vor Verzehr mindestens 24 Stunden einfrieren um Parasiten abzutöten).

Frischer Koriander (je 2 Blätchen je Törtchen zur Deko)

Beilage zur Vorspeise: Baguette

Zubereitung Unterteil:

Avocados halbieren, Stein entfernen u. Avocadofleisch aus der Schale schälen.

Mango in kleine Stück schneiden u. mit den Avocados vermischen.

Mit frisch gepresstem Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

Creme bis zur Hälfte in Servierring füllen

Zubereitung Oberteil:

Thunfisch u. rote Zwiebeln in extra kleine Würfel schneiden u. mit etwas Olivenöl vermengen.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Den Servierring mit dieser Füllung auffüllen.

Servierring entfernen u. zusammen mit Baguette servieren.



Hauptspeise : Philippinisch a la Luisa

Hühnchen curry & Kürbiscurry mit Reis

Zutaten Hühnchen Curry „gelb“ für 8 Personen:

Rapsöl oder Erdnussöl zum Anbraten

2 St. Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

½ Ingwerwurzel

8 x 150 gr. = 1200 gr. Oberkeule Hühnchen oder Hühnchenbrustfilet

3 St. Karotten

4 St. Kartoffeln

3 St. Spitzpaprika (rot)

2 Dosen Kokosmilch-Creme

3 - 4 Esslöffel indischer Curry

Pfeffer

Salz

Chillipulver

Vorbereitung:

Gemüse schälen, waschen und trocken tupfen

Zwiebeln halbieren und in 2 mm breite Streifen schneiden

Knoblauch in 1 mm Streifen der Länge nach schneiden

Ingwer in 2 mm große Stücke schneiden

Hähnchen waschen u. trocken tupfen u. danach in 3 – 4 cm große Würfel schneiden

3 St. Karotten der Länge nach halbieren und mit Schrägschnitt in 2 cm lange Stück schneiden

4 St. Kartoffeln halbieren u. in 2 cm große Würfel schneiden

3 St. Spitzpaprika (rot) halbieren u. mit Schrägschnitt in 3 cm Stücke schneiden

Anbraten (Reihenfolge)

Zutaten im „3-Minutentakt“ nach vorgegebener Reihenfolge hinzugeben und anbraten. Darauf achten, dass das Gemüse bissfest bleibt.

Je nach Herd-Art kann sich die Anbrat-Zeit ändern. Deshalb zwischendurch Garzustand prüfen.

1. Zwiebeln

2. Knoblauch

3. Ingwer

4. Hähnchen

Nachdem das Hähnchen ca. 5 Minuten angebraten ist, Topf mit Deckel zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten Garzustand prüfen.

5. Karotten u. Kartoffel (kurz nach dem Hähnchen hinzugeben)

6. Spitzpaprika

7. Kurz vorm Ende Kokosmilch zugeben

8. Herd ausstellen. Als Letztes 3 - 4 EL Curry untermischen u. 2 – 3 Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer u. Salz abschmecken. Je nach Geschmack mit Chillipulver nachwürzen.

Zutaten Kürbiscurry „rot“ für 8 Personen:

Rapsöl oder Erdnussöl zum Anbraten

2 St. Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

½ Ingwerwurzel

1 Stange Zitronengras

3 St. Karotten

2 St. Kartoffeln

1 St. Hokkaidokürbis

200 gr. Stangenbohnen

½ Blumenkohl oder ½ Brokkoli

Red Curry Paste (400 gr. Dose)

2 Dosen Kokosmilch-Creme

Pfeffer

Salz

Vorbereitung:

Gemüse schälen, waschen und trocken tupfen

Zwiebeln halbieren und in 2 mm breite Streifen schneiden

Knoblauch in 1 mm Streifen der Länge nach schneiden

Ingwer in 2 mm große Streifen schneiden

Zitronengras in 2 cm große Stück schneiden

Karotten der Länge nach halbieren und mit Schrägschnitt in 2 cm lange Stück schneiden

Kartoffeln halbieren u. in 2 cm große Würfel schneiden

Kürbis halbieren, aushöhlen und waschen. Schale verbleibt am Kürbis. Innenleben entsorgen. Danach in 3 cm große Würfel schneiden.

Bohnen an beiden Enden abschneiden u. in 4 – 5 cm Lange Stück schneiden.

Blumenkohl oder Brokkoli: Rosen auseinanderbrechen und in 3 – 4 cm Stück schneiden.

Anbraten (Reihenfolge)

Zutaten im „3-Minutentakt“ nach vorgegebener Reihenfolge hinzugeben und anbraten. Darauf achten, dass das Gemüse bissfest bleibt.

Je nach Herd-Art kann sich die Anbrat-Zeit ändern. Deshalb zwischendurch Garzustand prüfen.

1. Zwiebeln

2. Knoblauch

3. Ingwer

4. Zitronengras

5. Karotten, Kartoffel, Kürbis und Bohnen ca. 5 Minuten anbraten u. danach den Topf mit Deckel zudecken. Bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen

6. 3 Esslöffel Red Curry Paste unterrühren

7. Kurz vorm Ende Blumenkohl und Kokosmilch zugeben. Nach ca. 3 Minuten den Herd ausstellen. Mit Pfeffer u. Salz abschmecken. Bei Bedarf mit Chillipulver nachwürzen.

Beilage: Jasminreis

1 kg Jasminreis

Reis vor dem kochen 3 - 4 x waschen.

Entweder mit dem Reiskocher lt. Anleitung (siehe Markierungen in der Innenseite für Reismenge u. Wassermenge) oder im Topf (für einen Becher Reis einen Becher Wasser in Topf geben) kochen.

Nachspeise: Eis mit Mangostückchen

Zutaten für 8 Personen:

2 reife Mangos + restliche $\frac{3}{4}$ Mango von der Vorspeise

1 Box Vanilleeis oder Kokosnusseis

Mango aufschneiden u. Fruchtfleisch zerkleinern.

Mango zum Eis servieren

Bezugsquelle der Asiatischen Zutaten:

Asiatische Lebensmittel

Ebertstraße 44

76137 Karlsruhe