

CHNOCHE CHUCHI WINTERTHUR



Thema:

Balinesische Küche



www.balifoods.com

Menue:

für 10 Personen

SOP BAYEM

SAMBAL BE TONGKOL

SIAP BASE KALAS, NASI, GADO GADO

SUMPING WALUH

SOP BAYEM (Spinatsuppe)

Zutaten:

1250 g	Blattspinat
300 g	Süßkartoffeln
2.5 Liter	Wasser
4	Schalotten
2	Knoblauchzehe
2	Chilischote, grün
2	Salam-Blätter
	Salz

Blattspinat waschen und grob hacken.

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Kantenlänge ca. 1cm.

Schalotten in Ringe schneiden.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote in Ringe schneiden, Kerne entfernen.

Das Wasser mit Schalotten, Knoblauch, Chilischote und Salam-Blätter zum kochen bringen. Die Süßkartoffeln hineingeben, aufkochen, die Temperatur reduzieren und die Kartoffeln zugedeckt 10 Min. schwach kochen lassen.

Den Spinat zugeben, salzen und einige Minuten auf niedriger Temperatur köcheln, bis er zusammenfällt.

Tipps:

Der Blattspinat kann in diesem Rezept auch durch Wasserspinat ersetzt werden.

Salam-Blätter gibt's in der CH nicht, weglassen.

BASE SATAY (Erdnuss Sauce)

Zutaten:

500 g	rohe Erdnüsse, 2 Min. frittiert (golden braun)
5	Knoblauchzehen, geschält und geschnitten
6-10	Vogelaugenchilis
50 g	Kencur (lesser Galangal), gewaschen und geschnitten
30 g	Palmzucker gehackt
1.5 Liter	Kokosmilch
4 EL	süsse Sojasauce
2	Zitronenblätter, angequetscht
1 EL	Limonensaft, frisch gepresst

Erdnüsse, Knoblauch, Chilies, Kencur und Zucker in einer Küchenmaschine pürieren oder im Steinmörser zerstoßen.

Diese Zutaten mit Kokosmilch, der süßen Sojasauce und den Zitronenblättern in einem schweren Topf zum kochen bringen.

Hitze reduzieren und die Sauce 10 Min. köcheln lassen. Oft umrühren, damit die Sauce nicht ansetzt.

Vor dem Servieren den Limonensaft dazugeben.

Menge:

Ergibt ca. 11x20ml.

Tipps:

Bananenblätter kurz über eine Flamme halten, bis es zu "schwitzen" beginnt. Danach lässt es sich ohne zu brechen falten.

GADO GADO (Gemüse Salat mit Erdnuss Sauce)

Zutaten:

200 g	Bohnen
200 g	Keimlinge
200 g	Spinat
200 g	Kohl
2 Tassen	Erdnuss Sauce
1 Prise	Salz
1 Prise	weisser Pfeffer

Bohnen blanchieren und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Spinat und Kohl blanchieren.

Alle Zutaten abtropfen und mit der Erdnuss Sauce zusammen gut vermischen.

Tipps:

BASE BE SIAP (Würzpaste für Hühnchen)

Zutaten:

225 g	Schalotten, geschält und geschnitten
125 g	Knoblauchzehen, geschält und geschnitten
50 g	Kencur, geschält und geschnitten
60 g	Laos, geschält und geschnitten
100 g	Kerzennüsse
125 g	Kurkuma, geschält und geschnitten
50 g	Vogelaugenchilies, in dünne Scheiben geschnitten
50 g	Palmzucker gehackt
150 ml	Pflanzenöl
2 Stengel	Zitronengras, angequetscht
3	Salam-Blätter
250 ml	Wasser
3/4 EL	Salz

Alle Zutaten ausser Öl, Salam-Blätter, Zitronengras und Wasser mischen.

In der Küchenmaschine werden diese Zutaten nun mittelfein gemahlen.
Danach mit den restlichen Zutaten in einen schweren Topf geben.

Unter ständigem rühren das Ganze zum kochen bringen. Danach bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das ganze Wasser verdunstet ist.
Jetzt sollte die Paste goldfarben sein.

Vor dem verwenden abkühlen lassen.

Menge:
Ergibt ca. 4x20ml.

Tipps:
Laos kann durch 1/2 Ingwer und 1/2 Galangal ersetzt werden.

Kerzennüsse und das Salam-Blätter habe ich in der Schweiz nicht gefunden. Anstelle der Kerzennüsse habe ich Macadamia genommen, die Salam-Blätter weggelassen.

SIAP BASE KALAS (Hühnchen in gewürzter Kokosmilch)

Zutaten:

3 EL	Öl
1.5 Tassen	Würzpaste für Hühnchen
1 Stengel	Zitronengras, gedrückt
1	Salam-Blatt
1200 g	Hühnchen, Fleisch ohne Knochen
1.5 Tassen	Hühner Boullion
1 Prise	Salz
1 Prise	schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
1.25 Tassen	dicke Kokosmilch

Öl in einer schweren Kasserolle erhitzen.

Die Würzpaste darin bei niedriger Temperatur 2 Minuten lang sautieren.

Das Zitronengras, das Salam-Blatt und die Hühnchenstücke dazugeben, nochmals 2 Minuten sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hühner Boullion und die Kokosmilch dazugeben, zum kochen bringen und sanft köcheln lassen, bis das Hühnchen gar ist und die Sauce dick wird.

Tipps:

Wird die Sauce zu dick, Hühner Boullion dazugeben.

Den Topf während des Kochens offen lassen, damit die Kokosmilch nicht gerinnt.

Salam-Blätter gibt's in der CH nicht, weglassen.

BASE BE PASIH (Würzpaste für Meeresfrüchte)

Zutaten:

450 g	Chilies, geschnitten, ohne Samen
50 g	Knoblauchzehen, geschält und geschnitten
225 g	Schalotten, geschält und geschnitten
100 g	Ingwer, geschält und geschnitten
175 g	Kurkuma, geschält und geschnitten
200 g	Tomaten, gehäutet, ohne Samen
2 EL	Koriandersamen, zerstoßen mit einem 1/2 EL Salz
125 g	Kerzennüsse
2 EL	Krabbenpaste, geröstet
2.5 EL	Tamarindenmark
3	Salam-Blätter
2 Stengel	Zitronengras, angequetscht
150 ml	Öl
250 ml	Wasser
3/4 EL	Salz

Alle Zutaten ausser Öl, Tamarindenmark, Salam-Blätter und Zitronengras und Wasser mischen.

In der Küchenmaschine werden diese Zutaten nun mittelfein gemahlen.
Danach mit den restlichen Zutaten in einen schweren Topf geben.

Unter ständigem Rühren zum kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das ganze Wasser verdunstet ist.
Jetzt sollte die Paste goldfarben sein.

Vor dem Verwenden abkühlen lassen.

Menge:
Ergibt ca. 4x20ml.

Tipps:
Kerzennüsse und das Salam-Blätter habe ich in der Schweiz nicht gefunden. Anstelle der Kerzennüsse habe ich Macadamia genommen, die Salam-Blätter weggelassen.

SAMBAL BE TONGKOL (Thunfischsalat)

Zutaten:

400 g	Thunfischsteaks (Stück à 100g)
1/4 Tasse	Würzpaste für Meeresfrüchte
1 Prise	Salz
1 Prise	schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
1 EL	Limonensaft, frisch gepresst
2 EL	Öl

Sambal Matah

40 g	Schalotten, geschält und quer fein geschnitten
20 g	Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
30 g	Vogelaugenchilis, in Scheiben geschnitten + Kerne entfernt
2	Zitronenblätter, in haarfeinen Scheiben
1/2 TL	Krabbenpaste, geröstet
75 g	Zitronengrasstengel, nur den zarten Teil in feinen Scheiben
1 Prise	Salz
1 Prise	schwarze Pfefferkörner, fein zerstoßen
2 EL	Limonensaft, frisch gepresst
4 EL	Öl

Thunfischsteaks mit Würzpaste für Meeresfrüchte sowie Salz, Pfeffer und Limonensaft würzen.

Steaks bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 3 Min. braten, sie sollten innen noch leicht rosa sein. Zum abkühlen zur Seite legen.

Alle Zutaten für das Sambal Matah in einer Schüssel mischen und 1-2 Min. gründlich umrühren.

Den ausgekühlten Thunfisch in kleine Stücke brechen und zum Sambal Matah in die Schüssel geben. Alles zwischen den Fingern reibend gut durchmischen und bei Zimmertemperatur servieren.

Tipps:

Anstelle von frischem Thunfisch kann man auch Thunfisch aus der Dose (diesen aber nicht braten) oder besser Lachs verwenden.

Dazu passt auch gedämpfter Reis.

SUMPING WALUH (Gedämpfter Kürbiskuchen)

Zutaten:

250 g	Kürbis, geschält und fein geraspelt
125 g	Kokosnuss, frisch gerieben
75 g	Reismehl
50 g	Zucker
1/2 TL	Salz
	Bananenblätter
	Zahnstocher

Alle Zutaten gut vermischen.

Geben Sie einen gehäuften Esslöffel der Mischung auf die Mitte eines Bananenblattes und falten dies zu einem kleinen Päckchen..

Die Päckchen ca. 25 Minuten im Dampf garen.

Tipps: