

# Bunte Rezeptauswahl – Asiatische Küche



KW 07 - 2022

## Vegetarisches Thai-Winter-Curry

### Zutaten:

250 g Basmati-Reis, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, Kokosöl, 250 ml Wasser, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 3 Möhren, 1 Zucchini, 150 g Champignons, 4 Tomaten, 1-2 Paprika, 1 Dose Kokosmilch, 1 Glas Ananas, etwas Salz, Pfeffer, etwas Thai-Currypaste, Sojasauce, etwas frische Kräuter (Koriander, Minze, Frühlingslauch)

### Zubereitung:

Den Basmatireis waschen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch hacken und in etwas Kokosöl anschwitzen. Den Reis dazugeben, mit Wasser auffüllen, aufkochen und 15–20 Minuten quellen lassen. Möhren, Zucchini und Champignons in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprika achteln. Die Schalotten würfeln und Knoblauch hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren, Zucchini, Champignons, Tomaten und Paprika dazugeben und anbraten. Mit Kokosmilch auffüllen und die abgetropften Ananasstücke hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Thai-Currypaste und Sojasoße würzen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter hacken, Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Den Basmatireis mit dem Curry anrichten und als Topping die Kräuter darüber geben.

Quelle: Weiling Naturkost



## Asian Power Packs mit Sprossensalat

### Zutaten:

1 Zwiebel, 4 EL Sesamöl, 200 g Basmatireis, 400 ml Wasser, 1 TL Kurkuma, 1 TL Brühe, 20 g kleingeschnittener Ingwer, Meersalz, 40 g getrocknete Ananas, 100 ml Wasser, 120 g Softpfäulen, 1 Paprika, 2 Stangen Lauch, 180 ml Wasser  
**Paprikasoße:** 90 g Zwiebelwürfel, 130 g rote Paprikawürfel, 50 g Tomaten-püree, 3 - 4 Knoblauchzehen, 2 EL Rohrohrzucker, 1 Msp. scharfes Paprikapulver, 20 - 30 ml Kräuternessig

**Sprossensalat:** 1 Pck. Sprossen-Mix, 1 Pck. Mungosprossen, 1 Päckchen Kresse, ½ Zwiebel, 1 TL Sesam, 1 TL Mohn, 2 EL Sojasauce, 1 EL Agavendicksaft, Meersalz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden und in dem Sesamöl glasig andünsten. Den Reis kurz mit anschwitzen und anschließend mit dem Wasser auffüllen. Kurkuma, Brühe, Ingwer und Salz zugeben und alles ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht kochen lassen. Die Ananas mit dem Wasser einmal aufkochen, 5 Minuten ziehen und dann abtropfen lassen. Anschließend klein schneiden. Trockenpfäulen und Paprika in kleine Würfel schneiden und mit den Ananasstückchen unter den Reis mischen. Den Lauch längs halbieren, waschen und langsam in Salzwasser garen. Mit Eiswasser abschrecken. Die Lauchblätter auf ca. 15 cm Länge zuschneiden. 2 Lauchblätter über Kreuz legen und in die Mitte 1-2 gehäufte EL Reis geben. Eine Seite des unteren Lauchblattes über den Reis schlagen und dann im Uhrzeigersinn die anderen Seiten nacheinander überschlagen. Evtl. den Lauch einkürzen, wenn er zu lang übersteht. Die Lauchpäckchen auf Tellern anrichten und mit dem Sprossensalat und der Paprikasauce servieren.

Die Zutaten für die Paprikasoße zusammen in einen Topf geben und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren. Für den Sprossensalat die Kresse mit einer Schere abschneiden. Die Zwiebel würfeln. Mit Sesam, Mohn, Sojasauce und Agavendicksaft zu einer Sauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Sprossen geben.

Quelle: Weiling Naturkost



## Sushi vegetarisch

### Zutaten:

4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 180 g Arborioreis, 1 EL Gemüsebrühe, 1 EL Rohrohrzucker, Salz, 80 g geriebener Emmentaler, 1 Ei, 3 EL weißer Balsamicoessig, Meersalz, Pfeffer, 1 Kohlrabi, 2 große Möhren, 1 Mangoldstauden, Sojasauce

### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit Olivenöl anschwitzen, Reis waschen und dazugeben, kurz mitschwitzen. Mit 600 ml Wasser ablöschen, Brühe, Zucker und Salz dazugeben und fertig garen. Abkühlen lassen. Reis mit Käse, Ei und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi und Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und blanchieren. Den Mangold putzen in Blätter teilen und blanchieren. Haushaltsfolie großzügig ausbreiten und Mangold quadratisch (ca. 25x25cm) ausbreiten und trocken tupfen. Eine dünne Schicht Reis, Möhren und Kohlrabi und abschließend wieder Reis darauf schichten. Eine feste Rolle daraus drehen, die Enden der Folie verknoten, evtl. mit einem Faden zusammenbinden. Im Wasserbad 15-20 Minuten garen, nicht kochen! Kalt oder warm mit Sojasauce servieren.

Quelle: Weiling Naturkost