

Herzhafter Papaya-Salat mit Chili & Erdnuss



Ihr Lieben, hoffentlich hattet ihr entspannte Ostertage und eine schöne Zeit mit euren Liebsten! Ich war vor Ostern mit einer Freundin in Berlin und brauchte danach einige Tage, um wieder anzukommen. Dazu kamen Arbeit und Termine.

Über Ostern war ich dann bei Freunden und der Familie zu Gast und hatte endlich mal wieder Zeit, ein paar Naschereien für euch auszuprobieren.

Als wir in der Hauptstadt waren, fiel uns auf, dass es dort wahnsinnig viele asiatische und vor allem vietnamesische Restaurants gibt. Das erinnerte mich stark an New York, wo es gefühlt in jeder Straße mindestens einen Starbucks gibt. Wir machten uns in Berlin einen Spaß daraus, die Vietnamesen zu zählen: „Schau mal, ein Vietnameser! Ewig keinen mehr gesehen!“

Da wir die vietnamesische Küche beide lieben, war uns das aber gerade recht. Wir haben mehrmals asiatisch gegessen – und zwar sehr lecker – und einmal bestellte ich nach langem mal wieder einen Papaya-Salat. Der hatte ordentlich Pepp, sprich er war ganz schön pikant, aber ich mag das ja.



Wieder zuhause im Südwesten war ich zum Einkaufen auf Billys Farm. Lustigerweise machen viele in meinem Bekanntenkreis

gerade Entgiftungs- bzw. Darmkuren, wie ich ja neulich auch erst. Dabei sind, wie ich (etwas zu spät) erfuhr, Papayas und Papaya-Samen sehr passend, denn sie wirken offenbar gut gegen Parasiten. Offenbar war die Nachfrage dementsprechend, denn Billy hatte eine ganze Palette Papayas bestellt, wie er mir erzählte.

Reife Papaya schmeckt super gut – man bekommt nur selten wirklich gute in unseren Breitengraden, finde ich. Bei Billy ist das anders! So eine reife, feine Papaya habe ich lange nicht gegessen.

Normalerweise macht man Salat ja aus eher unreifen bzw. halb-reifen Früchten. Meine war perfekt reif, aber das machte gar nix, denn der Salat schmeckte fantastisch, und vermutlich deutlich aromatischer als mit unreifer Papaya!

Ihr könnt aber beides mal ausprobieren, je nachdem, was für ein Exemplar ihr bekommt. Unreife Früchte lassen sich dann besser in hauchfeine Streifen/Julienne schneiden. Das wäre bei meiner weichen, reifen Frucht nicht mehr gegangen.

Der Salat ist relativ einfach und schnell gemacht. Theoretisch könnt ihr ihn auch mit Mango machen. Und wenn ihr mehr Substanz möchtet, gebt ihr noch gegarte Glasnudeln dazu.

Da ich rohen Knoblauch zu streng finde, habe ich ihn sanft im Öl erwärmt, damit er nicht mehr roh ist. Außerdem verbinden sich so die Aromen der Sauce gut.

Die Kerne könnt ihr aufheben und trocknen. Eine Freundin

erzählte mir, dass sie die trockenen Kerne in eine Mühle füllt und wie Pfeffer verwendet – denn sie haben tatsächlich eine deutliche Pfeffernote. Ihr könnt auch direkt ein paar über den Salat geben.

Für 2–4 Portionen:

550 g Papaya, geschält und entkernt

Sauce:

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehen

1 gelbe lange Chilischote

2 EL Apfelessig

$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce

2 EL Ume Su

Pfeffer

Servieren:

einige Papaya-Kerne

1 Handvoll geröstete gesalzene Erdnüsse, gehackt
etwas Koriander, zum Garnieren (nach Belieben)

Die Papaya in möglichst dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. Das Öl in einen kleinen Topf geben, den Knoblauch hinein pressen und beides leicht erwärmen, bis der Knoblauch nicht mehr roh ist und duftet. Dann alle anderen Zutaten für die Sauce unterrühren und abschmecken. Die Papaya mit der Sauce vermengen, kurz ziehen lassen und dann mit Erdnüssen und Koriander garnieren.



Vielleicht habt ihr jetzt auch (mal wieder) Lust auf einen fruchtig-exotischen Salat? Dann wünsche ich euch viel Spaß

beim Nachmachen und Genießen!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith

Buchvorstellung:
„Vietnameasy“ von Uyen Luu



Die vietnamesische Küche ist eine meiner Favoriten im asiatischen Raum. Neben Sushi, thailändischer und manchmal indischer Küche liebe ich diese einfache, frische und leichte Küche, deren Gerichte mit vielen Kräutern und leichten Reisnudeln daher kommen.

Uyen Luu schreibt in der Einleitung ihres Buchs, dessen Untertitel „So einfach ist die vietnamesische Küche“ lautet: „Gutes, frisches Essen ist ein wichtiger Bestandteil im Leben der Vietnamesen, und sie essen, um zu genießen.“ So weit, so sympathisch. Blättern wir durchs Buch.



Inhalt

Die 8 Kapitel mit Rezepten werden begleitet von Einleitung, einem Kapitel „Die vietnamesische Speisekammer“, „Meine Küchentipps“ und schließlich von „Menüvorschlägen“ und den gängigen Schlussteilen.

			
Kapitel 1	Kapitel 2	Kapitel 3	Kapitel 4
ÄN COM – KÖSTLICHES ZU REIS	BUNTE GEMÜSEBEILAGEN	KNACKIGE SALATE	MIT FREUNDEN SCHLEMMEN
19	49	73	93
			
Kapitel 5	Kapitel 6	Kapitel 7	Kapitel 8
HIMMLISCHE NUDELSUPPEN	SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG	SÜSSES & DESSERTS	GRUND- LAGEN
123	149	167	191
Einleitung 7 Die vietnamesische Speisekammer 9 Meine Küchentipps 13			Menüvorschläge 214 Danksagung 217 Über die Autorin 218 Register 220

Man sieht mit einem Blick die Vielfalt und Leichtigkeit dieser Küche: viel Gemüse, Salate, Nudelsuppen mit diversen Einlagen und natürlich auch Süßes für die Naschkatzen. Bei den „Grundlagen“ findet man Tipps zum Einweichen und Verarbeiten von Reisnudeln, Rezepte für selbstgemachte Pommes frites oder Nudeln, für selbst verfeinerte Saucen und sogar für verschiedene Kräutertees.

Die Rezepte sind klar gegliedert und werden begleitet von Wissenswertem zu den Zutaten, den Gerichten selbst oder zur Kombi mit anderen Rezepten.

Die Fotos machen definitiv Appetit und wenn man bestimmte Zutaten nicht da hat oder sie nicht findet, helfen vielleicht die „Hinweise“ oder Tipps zur „Planung“ weiter, die bei vielen Rezepten stehen und beispielsweise alternative Zutaten vorschlagen.



Kostprobe?

Ich könnte das halbe Buch ausprobieren, aber besonders lecker klingen für mich die „Soja-Auberginen mit Thaibasilikum“, der „Papayasalat mit Schweinebauch, Garnelen & Grapefruit“, die „Bánh Mì mit geröstetem Gemüse“ und die „Cashew-Chili-Nudeln mit Wirsing & Blumenkohl“. Letztere habe ich bereits getestet, allerdings ohne Blumenkohl. Die Pasta ist wunderbar herzhaft mit der Fischsauce, dem Knoblauch und dem Sesamöl. Alle Nudelsuppen klingen natürlich ebenfalls herrlich, vor allem jetzt im kalten Winter.

Als süßen Abschluss fände ich „Padanus-Eis“ spannend, denn von Padanusblättern habe ich noch nie etwas gehört. Ein „Maniokkuchen“ wäre aber auch mal was Anderes – den kann man auch mit Süßkartoffeln machen und das stelle ich mir schon mal super lecker vor.

NUDELSUPPE MIT ENTE & BAMBUS

BUN MANG VIT

Bambus wird traditionell serviert, um anderen alles Gute zu wünschen. Er steht für Kraft, Harmonie und Glück, weshalb er bei Abendessen mit Gästen oft serviert wird. Sehr gut verträgt er sich mit Ente. Fleisch und Krautsalat werden in die süße und feurige Ingwersauce getunkt.

Für 4 Personen

Für die Brühe

4 Entenkeulen
1 TL Meersalz
80 g Ingwer, in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel
½ EL Salz

20 g Kandiszucker oder brauner Zucker
30 g vietnamesischer Koriander (nur die Stiele, Blätter für den Salat aufbewahrt)

Für den Ingwerlip - s. S. 209

Für die eingelegten Zwiebeln - s. S. 206

Für die knusprigen Schalotten - s. S. 206

Für den Beilagensalat

30 g vietnamesischer Koriander (nur die Blätter)
30 g Korianderblätter, gehackt
150 g Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten

Für die Bambussprossen

1 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
500 g Babybambussprossen (aus der Dose),
1 Stunde in Wasser eingeweicht,
abgeseigt und trocken getupft
2 ½ EL Fischsauce
1 TL Zucker
1 EL vegetarische Gewürzpaste
1 ½ TL Instant-Hühnerbrühe
4 Frühlingszwiebeln, weiße Enden ganz
für die Garnierung

Die Entenkeulen erst mit Salz, dann mit einigen Ingwerscheiben rundherum einreiben. Unter fließendem Wasser abwaschen. 2 l Wasser aufkochen und kurz vor dem Siedepunkt die Entenkeulen mit restlichem Ingwer, Zwiebel, Salz, Zucker und den Stielen vom vietnamesischen Koriander zugeben. Aufkochen, abdecken und die Brühe 20-30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder den sich bildenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen.

Für den Beilagensalat beide Koriandersorten in einer Schüssel mischen, den Weißkohl und die Hälfte der eingelegten Zwiebeln zugeben und vermengen. Beiseitestellen.

Für die Bambussprossen das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze anbraten, bis er Farbe angenommen hat. Bambussprossen, Fischsauce, Zucker, Gewürzpaste und Instant-Brühe zugeben und unter Rühren 5 Minuten braten.

Die Entenkeulen aus der Brühe heben, 10 Minuten in ein kaltes Wasserbad legen, dann das Wasser abgießen und die Keulen ruhen lassen. Zwiebel, Ingwer und Korianderstiele aus der Brühe heben. Mit einem Löffel das Fett abschöpfen und wegwerfen.

Bambussprossen und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in die Brühe geben und 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Sprossen aus der Brühe heben und beiseitestellen.

Die Nudeln wie auf S. 202 beschrieben oder nach Packungsangabe garen und auf Suppenschalen verteilen.

Das Fleisch mit Haut von den Knochen lösen und quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Scheiben auf die Nudeln geben, mit den restlichen eingelegten Zwiebeln, Koriander, grünen Teilen der Frühlingszwiebeln und den Bambussprossen belegen und mit je 1 TL knusprigen Schalotten garnieren.

Die Hälfte der Beilagensalats auf einem Ser-



Ich finde, das Buch gibt einen tollen Einblick in die Vielseitigkeit der vietnamesischen Küche und enthält viele schöne Rezepte, die Lust aufs Nachkochen machen und von denen viele auch wirklich alltagstauglich sind.

Jeder Vietnam-Fan oder alle, die es werden wollen, freuen sich sicher über dieses Kochbuch im Bücherregal!



Mögt ihr die vietnamesische Küche? Habt ihr ein Lieblingsgericht? Bei unserem Stamm-Laden in der Stadt esse ich immer Reismudeln mit vegetarischen frittierten Rollen, Salat und Kräutern.

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith

Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - "Koch mein

Rezept"



Schon lange wollte ich mal Fischbällchen machen, weil ich sie immer mal wieder in diversen Kochbüchern oder auf Blogs gesehen habe. Immer wieder ging dieses Vorhaben unter. Meine zweite Teilnahme bei der Aktion „[Koch mein Rezept](#)“, das von „Volker mampft“ ins Leben gerufen wurde, war der perfekte Anlass.



Dieses Mal durfte ich mich auf dem Blog „[Barbaras Spielwiese](#)“ umschauen und entdeckte einige leckere Fischgerichte, darunter [asiatische Fischbällchen](#), die ursprünglich indisch waren und die sie selbst in Richtung thailändisch abgewandelt hatte.

Auch ich habe noch mal ein bisschen was abgewandelt, zum Beispiel hatte ich kein Panko da, und auch keine Semmelbrösel, die ich stattdessen nehmen wollte. Dadurch waren die Bällchen vermutlich etwas weicher, nächstes Mal nehme ich auf jeden Fall noch Brösel, dann sind sie nach dem Braten auch schön knusprig. Das Erdnussöl habe ich durch Sesamöl ersetzt und auch beim Gemüse habe ich genommen, worauf ich Lust hatte und was schön bunt aussah.

Barbaras Blog kannte ich vorher noch gar nicht, obwohl sie seit 2007 bloggt. Auf ihrer Seite findet man eine unglaubliche Zahl von Rezepten. Ich habe mich einmal durch die komplette Liste geklickt und viele tolle Gerichte entdeckt, die ich gerne nachkochen würde!

Ihr Repertoire ist groß: deutsche Küche, Internationales, viel asiatische Küche, Süßes, Flüssiges, Alltägliches und Ausgefallenes – ich glaube, da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Stöbern lohnt sich also!



Jetzt geht es aber an den Herd! Die Fischbällchen waren

erstaunlich unkompliziert zuzubereiten und haben sehr lecker geschmeckt! Sicherlich werden wir sie nochmal machen, wenn bei uns mal wieder Fisch auf den Tisch kommt.

Für 2 Personen:

Für ca. 20 Fischbällchen:

3 TK-Kabeljaufilets
1-2 TL Rote Currypaste
1 Schuss Sojasauce
Etwas frisch geriebener Ingwer
1 Kaffirlimettenblatt
1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel
1 EL schwarzer Sesam
Sesamöl

Gemüse:

1 rote Spitzpaprika
1 Zucchini
1 Karotte
 $\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
Etwas frisch geriebener Ingwer
Einige Kaffirlimettenblätter
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL rote Currypaste
Sojasauce
(Fischsauce)

(Basmatireis)

(Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann zugedeckt auf kleinster Stufe ausquellen lassen.)

Den Fisch nur leicht antauen lassen und in Stücke schneiden. Mit Currypaste, Sojasauce sowie der Knoblauchzehe in einem Blitzhacker klein hacken, bis eine formbare Masse entstanden ist. Die Fischmasse herausnehmen und mit etwas Semmelbröseln und dem schwarzen Sesam mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In den restlichen Semmelbröseln und je nach Geschmack noch etwas schwarzem Sesam wenden.

Sesamöl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen und die Fischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die fertigen Fischbällchen herausnehmen und das Gemüse in die Pfanne geben. Es sollten sich noch genügend Öl sowie einige Röststoffe von den Fischbällchen darin befinden. Gegebenenfalls etwas Öl zufügen. Das Gemüse mit den Kaffirlimettenblättern und den Gewürzen unter Rühren braten und mit den Saucen abschmecken. Zum Schluss die Fischbällchen wieder dazu geben, alles durchschwenken und mit Basmatireis servieren.



Ich wünsche euch ein fabelhaftes sonniges Wochenende mit

vielen Genussmomenten!

Lasst euch von den ersten Frühlingsdüften verzaubern!

Eure Judith

Sommerrollen mit Mango-Curry-Tofu



Ich weiß noch genau, wann ich das erste Mal selbstgemachte Sommerrollen gegessen habe. Wir waren bei Naschkaters Mutter zu Besuch und saßen um einen bunten Tisch voller Köstlichkeiten. Jeder bekam einen tiefen Teller, um die Reispiere einzuweichen und dann saßen wir da, pickten, füllten, rollten und naschten.



Sommerrollen sind ein unfassbar unkompliziertes und leckeres Essen. Man kann sie als Snack, Vorspeise oder als komplette Mahlzeit machen und in der Gruppe kann man sie ähnlich

gesellig zelebrieren wie Raclette oder Fondue.

Jetzt im Frühjahr, wo es wieder eine reichliche Auswahl frisches Gemüse von den heimischen Feldern gibt, und wo man Lust auf leichtes Essen hat, sind solche Rollen einfach perfekt.

Je nach Gusto kann man sie vegan, vegetarisch oder auch mit Fleisch machen. Ich habe mich diese Woche für eine ganz einfache Variante entschieden. An Gemüse habe ich genommen, was da war: Radieschen, Karotten, Fenchel (vor allem das Grün). Als „Hauptzutat“ gab es Mango-Curry-Tofu, das schmeckt unglaublich köstlich und bringt viel Aroma mit. Tofu kann ja je nach Sorte auch eine fade Angelegenheit sein. Hier könnt ihr aber einfach schauen, was euch schmeckt und was gerade verfügbar ist. Bei diesem Gericht kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen! =)



Ihr braucht:

Reispapier (gibt's in jedem Asialaden oder im Supermarkt)
Tofu nach Geschmack (oder auch angebratenes Huhn, Rind,

Seitan,...), in fingerdicken Streifen
Frisches Gemüse (z.B. Karotte, Radieschen, Fenchel), in dünnen
Streifen (Julienne)

Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Minze)

Nach Belieben Sprossen, Kresse, ...

Etwas weißen und schwarzen Sesam zum Bestreuen

Dip nach Wahl (z.B. Mangochutney, süß-saure Soße, Erdnusssoße
(gesalzene Erdnüsse mit etwas Kokosmilch, Milch oder Sahne
cremig pürieren und nach Belieben würzen), ...)

Das Reispapier weicht ihr eine Weile in Wasser ein, legt es
dann vor euch und legt einen breiten Streifen Füllung darauf.
Dann rollt ihr alles ein und klappt die Seitenränder ein wenig
ein, damit die Füllung nicht heraus fällt. Das Reispapier
klebt sehr gut und hält die Rolle super zusammen.

Die fertigen Rollen in einen Dipp tunken – und genießen.



Habt ihr schon mal Sommerrollen gegessen oder sogar selbst gemacht? Ich hoffe, ihr habt jetzt (mal wieder) Lust bekommen, welche zu basteln und wünsche euch ein sonnig-leichtes

Wochenende!
Eure Judith

Pikanter Glasnudelsalat mit Mango & Rind



Heute gibt es einen köstlichen pikanten Glasnudelsalat, der ursprünglich aus Resten entstanden ist. Neulich hatte ich mir im Restaurant ein halbes Hirschrückensteak einpacken lassen, weil ich nicht so viel Fleisch auf einmal essen kann. Eine reife Mango musste dringend geschlachtet werden und eine lange angebrochene Packung Glasnudeln lag noch im Vorratsregal. Im Kühlschrank fand ich Fenchel mit etwas Grün und frischen Ingwer habe ich immer im Regal liegen.

Geboren war der pikante Glasnudelsalat mit Mango & Rind. Ja, Rind, denn der Prototyp des Salats war neulich so schnell aufgefuttert, dass ich ihn nicht fotografieren konnte. Also gab es ihn heute noch mal mit Rindfleisch, da ich hier noch keine Quelle für Wildfleisch ausfindig machen konnte.



Natürlich könnt ihr auch Hirsch, Reh oder Geflügel nehmen, das passt ebenso gut. Und bei den frischen Zutaten könnt ihr auch Staudensellerie oder glatte Petersilie statt Koriander

verwenden, denn bei letzterem scheiden sich ja die Geister.

Der Salat ist auch prima, um ihn unter der Woche zur Arbeit mitzunehmen. Bereitet ihn am Sonntag zu, dann kann er über Nacht durchziehen und am Montag schnappt ihr euch die Dose und habt etwas Leichtes und Leckeres dabei.

Für 2-4 Personen:

- Ca. 150 g Glasnudeln
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 große rote Chilischote (mild)
- 300 g Rindfleisch (alternativ Hähnchen oder auch Wild)
- 1 große reife Mango
- Ca. 50 g Fenchelstangen (mit Grün)
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Sesamöl (oder Oliven- bzw. Rapsöl)
- 1 TL Agavendicksaft, flüssiger Honig oder Ahornsirup
- 4 EL Sojasauce
- Scharfe Chiliflocken oder -sauce nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- Frischer Koriander (alternativ glatte Petersilie)

Das Fleisch in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten (Rind und Wild darf innen rosig bleiben, Geflügel ganz durchbraten), mit Salz und Pfeffer (oder etwas Sojasauce) würzen, beiseite stellen und etwas ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden, das Grün hacken. Die Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und in einen Shaker für Salatsauce geben (ein Schraubglas tut es auch). Den Knoblauch grob schälen und durch die Presse in das Gefäß zum Ingwer geben. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in den Saucenshaker geben. Essig, Öl, Sojasauce, Süße und nach Belieben noch etwas Schärfe zufügen

und alles zu einer Sauce verrühren/schütteln. Das Fleisch (quer zur Faser) in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Die Glasnudeln in einen Topf legen und mit heißem Wasser übergießen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, dann abgießen.

Alle Zutaten und die Sauce zu den Nudeln geben und umrühren. Kräftig mit Pfeffer würzen und mit Salz (oder Sojasauce) abschmecken.

Frischen Koriander hacken und untermischen, einige Blätter im Ganzen über den Salat streuen.

Lauwarm servieren oder gut durchgezogen am nächsten Tag genießen.



Habt ein schönes und entspanntes Wochenende und lasst euch bei dem Wind nicht weg wehen!

Eure Judith