

KOCHWELTREISE 3.0

Das Buch zum FÜ-Kochkurs der 5. Klasse 2023/24

● USA

● UKRAINE

● KARIBIK

● MEXIKO

● INDIEN

● LAOS

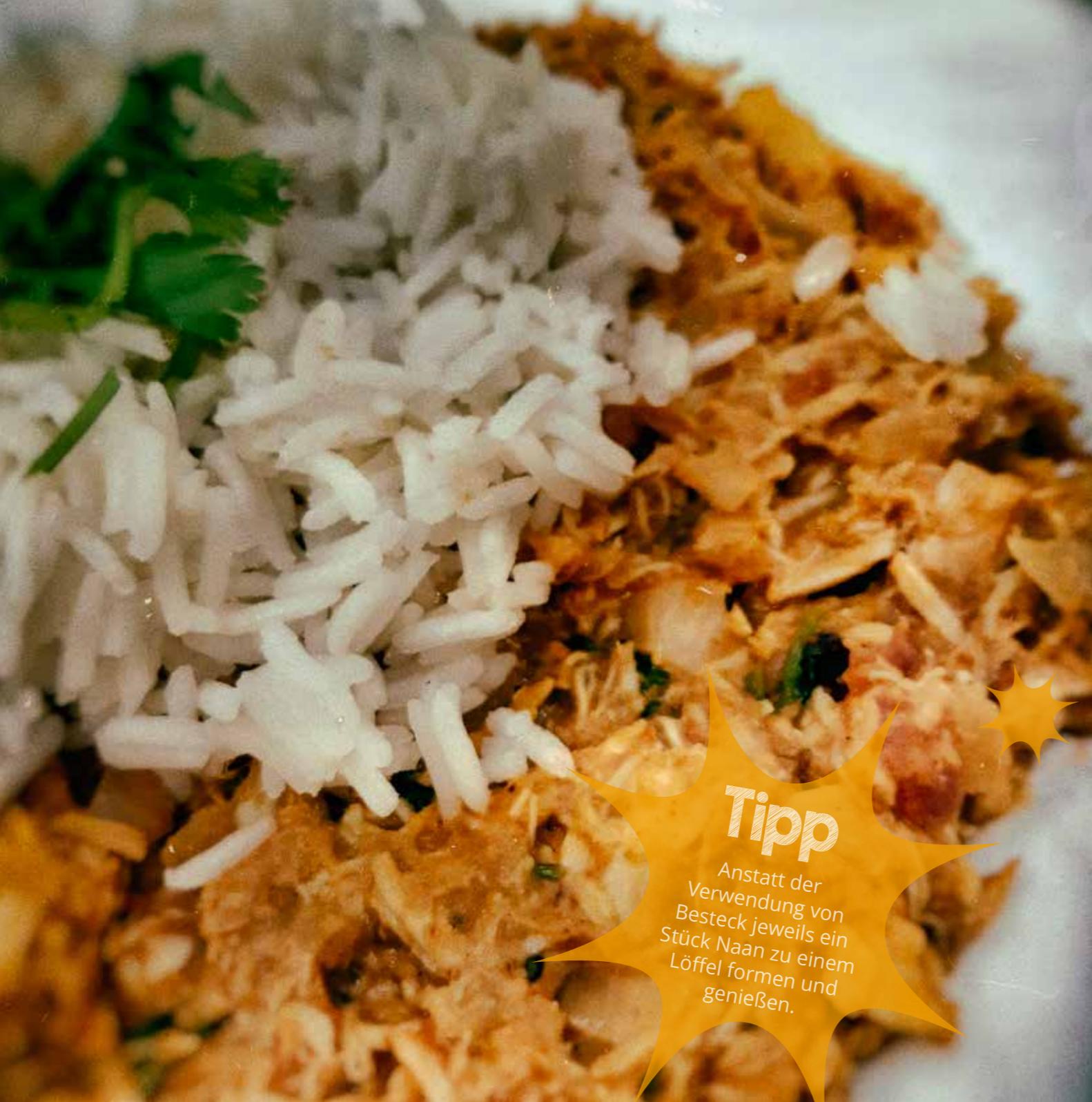
● THAILAND

super-
dooper-
yummy



... UND NICHT VERGESSEN
PLANUNG
SAUBERKEIT
ORDNUNG





BELIEBTES INDISCHES HÜHNERCURRY „MURGH MAKHANI“ MIT BASMATIREIS

Butter Chicken

FÜR DAS CURRY

500 g Hühnerbrust
250 g Cubetti
120 ml Sahne
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 EL Ingwer
2 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
½ TL Kurkuma

½ TL Chili-Pulver
90 g Butter
Salz
1 Bund Frisches Koriandergrün

FÜR DEN REIS

1 EL Olivenöl
375 ml Hühnerbrühe
200 g Basmatireis
150 ml Weißwein

Tipp

Anstatt der Verwendung von Besteck jeweils ein Stück Naan zu einem Löffel formen und genießen.

Das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Den Reis dazugeben und ganz kurz anbraten. Sofort mit Weißwein löschen und mit der Brühe (alternativ Suppenwürfel mit 375 ml heißem Wasser verwenden) aufgießen. Sanft köcheln lassen, bis Reis der fast gar ist. Vom Herd nehmen und zugedeckt noch fertig quellen lassen.

Die Hühnerbrust in Würfel schneiden und in einer Pfanne/einem Topf/einem Wok mit etwa 30 g Butter anbraten, bis es braun ist. Beiseite stellen.

In derselben Pfanne fein gehackte Zwiebeln, gepressten Knoblauch und geriebenen Ingwer in etwa 30 g Butter anbraten, bis sie goldbraun sind.

Den Kreuzkümmel im Mörser zu einem Pulver stoßen. Gewürze (Garam Masala, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Chilipulver) hinzufügen und kurz mitbraten.

Tomatensoße (Cubetti) hinzufügen und köcheln lassen. Dann die Sahne und das angebratene Hühnchen unterrühren.

Die restliche Butter einrühren und das Gericht weiter köcheln lassen, bis das Hühnchen vollständig durchgekocht ist.

Salzen und mit Koriandergrün garniert anrichten und mit Basmatireis servieren.

REISNUDELGERICHT DER THAILÄNDISCHEN KÜCHE

Phat Thai mit Garnelen

Tipp

Für etwas mehr Farbe am Teller mit Koriandergrün und roten Chiliflocken garnieren.

FÜR PHAT THAI

200 g Reisnudeln
100 g Tofu
100 g Mungobohnensprossen
2 Knoblauchzehen
2 Eier
1 Frühlingszwiebel
1 Limette

2 EL geröstete Erdnüsse
2 EL Erdnussöl
2 Schalotten
2 EL Reisessig/Limettensaft
1 EL Palmzucker
1 EL Tamarindenpaste
4 EL Fischsauce/Sojasauce
0,5 TL Chiliflocken

FÜR DIE GARNELEN

12 Garnelen
2 EL Butter
1 TL Sojasauce
20 g Honig
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe

Die Reis-Bandnudeln in lauwarmem Wasser 15 Minuten einweichen.

Inzwischen Schalotten schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen, die grünen Teile in 3 cm lange Stücke schneiden und längs halbieren, den weißen Teil fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Eier in einer Schale verquirlen. Mungobohnensprossen abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken und die Limette in Achtel schneiden.

Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Für die Sauce Reisessig/Limettensaft, Palmzucker, Tamarindenpaste, Fischsauce/Sojasauce und Chiliflocken zusammen mit 200 ml Wasser in einer Schale verrühren.

2 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und weiße Frühlingszwiebel darin andünsten und nach 30 Sekunden den Knoblauch hinzufügen. Darauf achten, dass nichts braun wird. Den Tofu dazugeben und unter Rühren mit einem Holzspatel weitere 30 Sekunden braten. Die Nudeln hineingeben und alles gut vermengen. Zwei Drittel der Saucenmischung angießen und wieder gut vermischen.

Die Nudeln sollten jetzt weich werden, aber nicht matschig (sie dürfen aber auch nicht mehr zäh sein). Nach Bedarf die restliche Sauce hinzugeben. Mit dem Holzspatel die Nudelmasse auf die eine Hälfte der Pfanne schieben.

Einen Spritzer Öl auf die freie Fläche neben den Nudeln geben und die Eiermasse hineingießen, kurz stocken lassen und mit dem Spatel zerteilen (es sollte mehr einem Rührei als einem Omelett ähneln). Sobald es fest geworden ist, mit der Nudelmischung vermengen.

Dann Mungobohnensprossen, Erdnüsse und Frühlingszwiebelgrün hinzufügen, gut vermischen und solange weiterbraten, bis das Frühlingszwiebelgrün etwas weich geworden ist.

Währenddessen Sojasauce, Honig, Zitronensaft und die gepresste Knoblauchzehe vermengen. Garnelen in einer anderen Pfanne in Butter von beiden Seiten 30 Sekunden anbraten und in der Knoblauch-Honig-Sauce schwenken.

Auf Teller verteilen und mit Limettenstücken zum Be träufeln servieren. Honig-Knoblauch-Garnelen nach Geschmack auf den Nudeln anrichten.



Tipp

Die gewünschte Schärfe des Salats lässt sich gut durch die Anzahl der Chilischoten variieren.

FEURIGER PAPAYA-SALAT AUS LAOS

Som Tam



- 1 Papaya (grün, unreif)
- 5 Cocktailtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Thai-Vogelaugenchillis
- 50 g Erdnüsse, ungesalzen
- 4 EL Fischsauce/Sojasauce
- 1 EL Palmzucker
- 1 Limette

Die Papaya mit einem Sparschäler schälen, einmal quer und dann der Länge nach halbieren. Die Kerne am besten mit einem Teelöffel entfernen und das Weiße gut rauskratzen. Die Papaya kurz abspülen und trocken tupfen. Das Fruchtfleisch auf einer Rohkostreibe der Länge nach fein hobeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Chilis entkernen und klein hacken.

Zuerst den Knoblauch und die Chilis im Pock Pock (Mörser) gut zerstoßen. Dann die Erdnüsse grob zerstoßen. Nun die gehobelte Papaya im Pock Pock

(Mörser) in kleinen Portionen sachte zerstoßen, dabei immer wieder mit einem Löffel umdrehen. Jetzt die geachtelten Cocktailtomaten mit dem Stößel leicht andrücken. Die zerstoßene Papaya und Tomaten mit den anderen Zutaten vermengen.

Zum Schluss den Zucker, Sojasauce/Fischsauce und den Saft der Limette hinzugeben, alles gut miteinander vermengen.

Dem Salat tut es übrigens gut, wenn er eine halbe Stunde durchziehen kann

TEX-MEX-KLASSIKER MIT GUACAMOLE

Fajitas de Pollo

Tipp

Man kann die mexikanischen Fajitas auch mit anderen Fleischsorten zubereiten.

FÜR DIE FAJITAS

- 2 EL Olivenöl
- 200 g Cubetti
- ½ Zwiebel
- 1 Rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Hühnerbrust
- 1 EL mexikanische Gewürzmischung
- 1 TL Salz
- 8 Tortillas

- 8 Jalapeños (eingelegt)
- 1 Bund Koriander
- 150 g Sauerrahm
- 250 g Gouda (gerieben)

FÜR DIE GUACAMOLE

- 2 Avocados
- 50 g Tomaten
- 1 Limette
- Salz

FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG

- 25 g Cayennepfeffer
- 15 g Chilischoten
- 10 g getrocknetes Koriandergrün
- 10 g grobes Salz

Für die Gewürzmischung Chilischoten und Koriandergrün kleinhacken und zusammen mit den restlichen Gewürzen in einem Mörser zu grobem Pulver malen.

2 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, ½ fein gehackte Zwiebel, zerschnittene Paprika und 2 fein gehackte Knoblauchzehen hinzufügen und anbraten.

Dann die 400 g Hühnerbrust in die Pfanne geben und die Hitze erhöhen. Das Fleisch braten, bis es schön braun ist.

Wenn das Fleisch fast fertig ist, 2 Esslöffel der mexikanischen Gewürzmischung und 1 Teelöffel Salz hinzu-

fügen. Jetzt Tomatensauce dazugeben und köcheln lassen bis alles durch ist. Zum Warmhalten auf einem Teller zugedeckt beiseite stellen.

Avocadofleisch im Mixer pürieren (oder mit Löffel zerquetschen). Limette ausquetschen und hinzufügen und Tomaten in Würfel zerstückeln und ebenfalls hinzufügen. Salz dazugeben.

Am Ende Tortillas kurz in Pfanne/Ofen kurz erwärmen. Fleisch, Guacamole, Sauerrahm und Käse darauf geben und einrollen. Für mehr Schärfe Jalapeño-Scheiben nach Belieben begeben und für eine Extra-Note mit Koriandergrün verfeinern.



Tipp

Vegane Variante:
Gemüse- statt
Hühnerbrühe, etwas
mehr Kokosmilch statt
Sahne und Butter
weglassen.

KARIBISCHE VARIANTE MIT VANILLE, KOKOSMILCH UND KNOBLAUCH-CROÛTONS

Paprika-Kürbis-Suppe

FÜR DIE SUPPE

- 2 rote Paprikaschoten
- 600 g Butternusskürbis
- 900 ml Hühnerbrühe
- 30 ml Sahne
- 165 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Zimt
- 1 Vanilleschote (ausgekratzt oder Vanille aus

- der Mühle)
- 40 g kalte Butter
- Salz
- 1 Prise Galgant (ersatzweise ein fingernagelgroßes Stück Ingwer)
- 1 Prise Chilipulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frische Petersilie
- 1 Prise Chilisalz
- Kürbiskernöl

- ## 100 g FÜR DIE CROÛTONS
- 4 EL Weißbrot
 - 2 mildes Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Vanilleschote (ausgekratzt oder Vanille aus der Mühle)

Für die Suppe die Paprikaschoten längs vierteln, entkernen und mit dem Sparschäler schälen. Sechs Paprikaviertel in ca. 1 cm große Stücke schneiden, den Rest beiseitelegen. Den Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Vom Kürbisfruchtfleisch etwa 100 g abwiegen und ebenfalls beiseitelegen, den Rest in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Kürbiswürfel mit den zerkleinerten Paprikaschoten in 800 ml Brühe knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich garen.

Die Sahne, die Kokosmilch, das Curry- und das Paprikapulver hinzufügen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Den gestückelten Knoblauch, den Zimt und die Vanilleschote hinzufügen, einige Minuten ziehen lassen und die Schote wieder entfernen. Die kalte Butter untermixen und die Suppe mit Salz, 1 Prise Galgant und Chilipulver würzen.

Die beiseitegelegten Paprikaviertel und den restlichen Kürbis in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne in der übrigen Brühe bei mittlerer Hitze einige Minuten weich köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Das Olivenöl dazugeben, die Petersilie unterrühren und das Gemüse mit Chilisalz würzen.

Für die Croûtons das Weißbrot in ½ bis 1 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei milder Hitze rundum goldbraun rösten. Sobald sie beginnen braun zu werden, den Knoblauch und die Vanille dazugeben. Die Croûtons aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Gemüsewürfel darauf anrichten, mit den Knoblauch-Croûtons bestreuen und einem Schuss Kürbiskernöl verzieren.



UKRAINISCHE KARTOFFELPUFFER MIT KNOBLAUCH-DILL-SAUCE

Deruni

FÜR DERUNI

- 5 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Öl (zum Braten)

FÜR DIE SAUCE

- 200 ml Wasser
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL frischen Dill
- Salz

Tipp

Die Deruni kann man auch mit Sauerrahm oder süß mit Früchten genießen.

Kartoffeln und Zwiebel schälen und durch den Fleischwolf drehen bzw. auf einer Reibe reiben. Ei, Mehl, Salz und Pfeffer dazugeben und gut vermengen. Die Masse etwas ausdrücken, damit die Flüssigkeit austritt.

Die Kartoffelmasse löffelweise in die heiße Pfanne mit Öl geben, etwas andrücken und beidseitig braten.

Für die Sauce Wasser, Knoblauch, Dill und Salz in einem Mixbecher mit dem Pürierstab pürieren. In einem Schälchen dazu servieren.



AMERIKANISCHE CINNAMON ROLLS MIT FRISCHKÄSE-FROSTING

Zimtschnecken

- 42 g Hefewürfel
- 250 ml Milch
- 60 g Zucker
- 500 g Mehl (Type 550)
- 190 g weiche Butter
- ½ TL Salz
- 100 g brauner Zucker
- 2-3 TL Zimt
- 200 g Frischkäse (Philadelphia)
- 50 g Staubzucker
- 2-3 EL Milch

Tipp

Für eine fruchtige Variante kann man einen kleingeschnittenen Apfel zur Zimt-Zucker-Fülle geben.

Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln. Je 1 EL Zucker und Mehl zugeben, alles verrühren und an einem warmen Ort ca. 10 Minuten ruhen lassen.

100 g Butter schmelzen, mit Salz, 50 g Zucker und Mehl zum Vorteig geben. Alles zum glatten Hefeteig verkneten. Abgedeckt am warmen Ort aufs doppelte Volumen gehen lassen.

Den Teig auf wenig Mehl zum Rechteck (ca. 50 x 35 cm) ausrollen, mit 50 g Butter bestreichen. Braunen

Zucker und 2 TL Zimt mischen und auf die Butter aufstreuen. Teig von der Längsseite her aufrollen, in 12 gleich dicke Stücke schneiden. Diese mit der Schnittkante nach oben in gefetteter Springform (Ø 26 cm) verteilen. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Im 200° C heißen Ofen ca. 20–25 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Dann mit 40 g zerlassener Butter bestreichen. Inzwischen Frischkäse, Puderzucker, 1 Prise Zimt und etwas Milch glattrühren. Rolls damit bestreichen, lauwarm servieren.

FLADENBROT

Naan

- 42 g Hefe
- ½ TL Zucker
- 200 ml Milch
- 500 g Weizenmehl
- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- Butter oder Ghee zum Servieren

Hefe und Zucker in die lauwar-me Milch rühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine tiefe Mulde formen und die Hefemilch hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand vermischen und an einem warmen Ort 10 Minuten stehen lassen.

Joghurt, Salz und Backpulver mit in die Schüssel geben und den Teig kneten bis er glatt ist und sich vom Schüsselrand löst. Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig ca. 1h an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in ca. 6 gleich große Stücke teilen und Kugeln formen. Jede Kugel entweder mit den Händen zu einem kleinen Fladen ziehend oder auf etwas Mehl auswellen. Die Fladen sollten nicht zu dick sein, damit sie gut durchbacken.

Im Backrohr bei 200 Grad backen

bis sie schön braun sind. Alternativ: Eine große beschichtete Pfanne sehr heiß werden lassen und 1-3 Naan (je nach Pfannengröße) nebeneinander hineingeben. Nach etwa 40-60 Sekunden wenden, sobald der Teig Blasen wirft, und von der anderen Seite fertig backen. Vorsicht, die Brote werden schnell zu dunkel! Zum Servieren etwas flüssige Butter oder Ghee darüber geben.

BABY-PIÑA-COLADA

Cocktail

- 1 Dose Ananas
- ½ Ananas
- 1 Banane
- 150 g Erdbeeren
- 3 Orangen
- 1 l Orangensaft
- 120 ml Kokossirup
- 10 Eiswürfel

Ananas und Bananen in Stücke schneiden. Orangen auspressen. Alle Früchte mit Pürierstab bzw. im Blender zusammen mit dem frisch gepressten Orangensaft und dem Ananassaft aus der Dose pürieren. Mischung mit dem restlichen Orangensaft und den Eiswürfeln in den Cocktail-Shaker geben und gut durchschütteln. Ausschchenken.

Tipp

Dem Naan-Teig kann man auch ein paar Zehen gepressten Knoblauch zugeben.