KOCHWELTREISE 2.0

Das Buch zum FÜ-Kochkurs der 5. Klasse 2023

FÜR

Maximilian
Isabel
Vera
Daniel
Valentina Maria
Moritz
Lena
Thomas
Mia
Isak
Jakob
Julian
Viktoria
Verena
Hannah
Luca

... UND NICHT VERGESSEN

PLANUNG
SAUBERKEIT
ORDNUNG

Tipp

Für ein wenig mehr Schärfe ein paar Prisen Chilipulver oder Chiliflocken in das Curry-Dip einrühren.

GEMÜSEREIS AUS CHINA MIT KARIBISCHEN KOKOSGARNELEN UND CURRY-DIP

Fried Rice & Gambas

FÜR DEN FRIED RICE

- 300 g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebel
- 2 Eier
- 30 g Butter
- 90 g Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Petersilie gehackt

FÜR DAS CURRY-DIP

- 2 EL Mayonnaise
- 4 EL Yogurt
- 1 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Petersilie gehackt

FÜR DIE GAMBAS

- 24 Garnelen
- 3 EL Mehl
- 2 Eier
- 3 EL Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 10 EL Kokosflocken
- 5 EL grobe Brotbrösel

Zutaten für das Dip vermischen und kaltstellen.

Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser ausspülen. 0,5 Liter Wasser (oder Gemüsebrühe) zum Kochen bringen, salzen und Reis darin solange Kochen, bis er halb durch ist. Abseihen und für mind. 0,5 Stunden (besser 2 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Karotten und Paprika in kleine Würfel, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Eier in einer Schüssel verquirlen. 1/3 des Butters in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und das Ei darin ca. 2 Minuten zu einem Rührei braten. Das Ei auf einem Teller beiseite geben.

1/3 des Butters wieder in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Erbsen bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Salzen und pfeffern.

Gemüse beiseite schieben und 1/3 Butter in die Pfanne geben. Kalten, aufgelockerten Reis dazugeben und ca. 1 Minute braten (leicht rühren). Soja- und Fischsauce, Frühlingszwiebeln dazugeben und alles zusammen verrühren.

Rührei untermischen und eine weitere Minute braten. Zum Schluss Sesamöl unterheben. Reis mit gehackter Petersilie verfeinern.

Garnelen schälen und Darm entfernen.

3 tiefe Teller bereitstellen. 1. Teller mit Mehl. 2. Teller mit Ei und Kokosmilch sowie Salz und Pfeffer verquirlt. 3. Teller mit Brösel-Kokosflocken-Mischung. Die Garnelen nacheinander durch die Teller ziehen und die Panier gut andrücken.

2 Liter Öl in einem Topf erhitzen (nicht zu heiß) und Garnelen darin ca. 4 Minuten goldbraun backen. Garnelen auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Gambas auf dem Fried Rice anrichten und mit Currydip servieren.

Tipp

Dazu passen saftige Maiskolben: Mit Butter bestrichen und im Rohr bei 200 Grad gebacken. Reichlich Salz drauf. Fertig.

MEXIKANISCHER KLASSIKER

Burritos

200 g	Tomaten (Cubetti aus der Dose)
125 g	Maiskörner
2	Paprikaschoten, rot und grün
2	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
400 g	Hackfleisch
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
½ TL	Kreuzkümmelpulver
1 EL	Tomatenmark
1 Prise	Zucker
6	Weizentortillas
6 EL	Crème fraîche
200 g	Käse (Monterey Jack oder ähnlich), gerieben

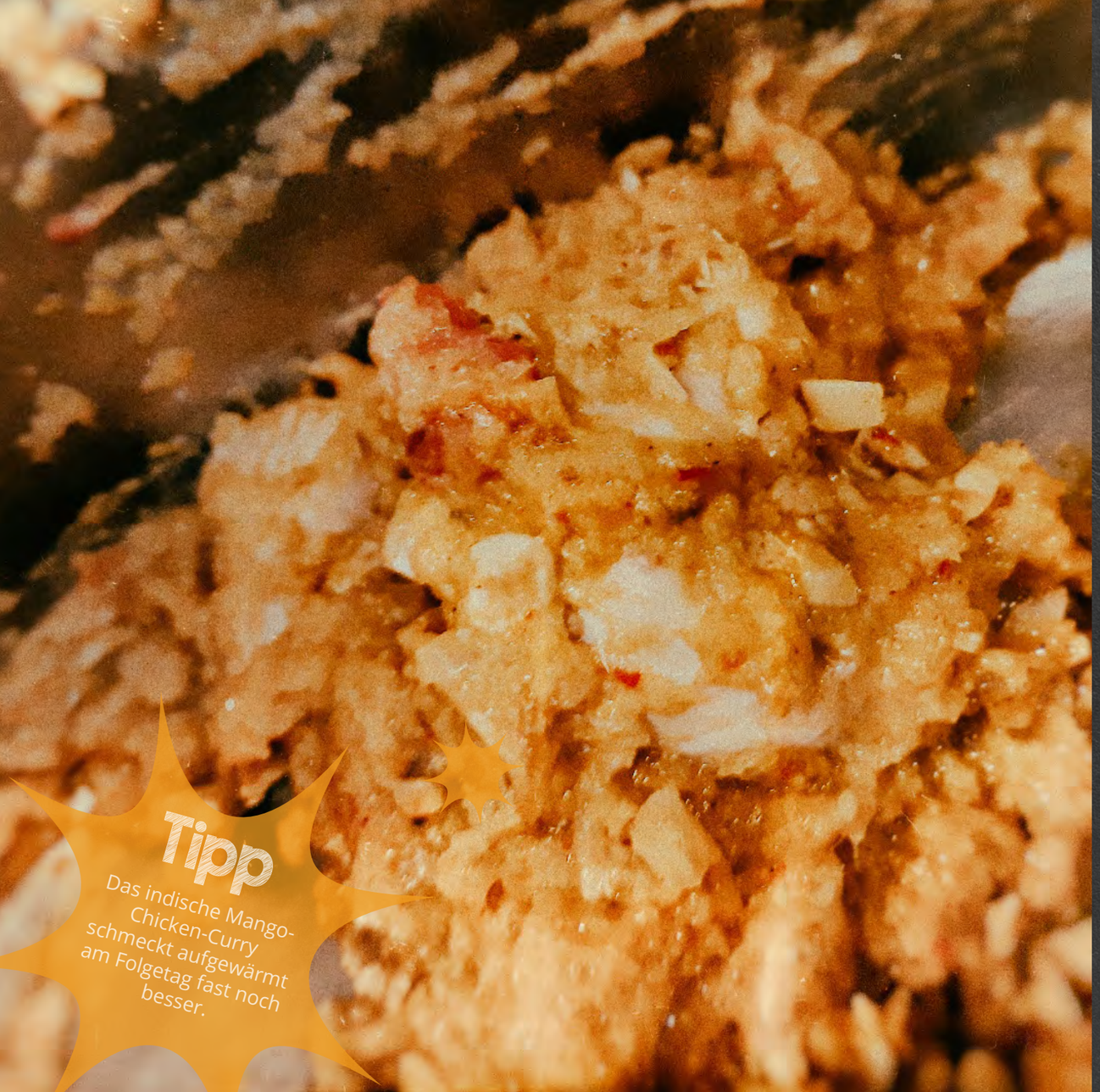
Den Mais abtropfen lassen. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Zwiebeln und Paprika dazugeben und alles etwa 5 Minuten garen, bis das Fleisch durchgebraten ist. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel kräftig würzen. Das Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten, dann die Cubetti und den Mais unterrühren. Die Masse einige Minuten einkochen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

Mit den Gewürzen und etwas Zucker abschmecken. Die Tortillas mit der Crème fraîche bestreichen und die Hackfleischmasse gleichmäßig darauf verteilen. Mit etwas geriebenem Käsebestreuen. Die Tortillas zu Burritos aufrollen und in eine Auflaufform legen.

Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 4-5 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

Burritos schräg durchschneiden und servieren.



Tipp

Das indische Mango-Chicken-Curry schmeckt aufgewärmt am Folgetag fast noch besser.

FEURIG-FRUCHTIGES AUS INDIEN

Mango-Chicken-Curry

FÜR DAS GARAM MASALA

- 6 Kardamomkapseln schwarz
- 8 Kardamomkapseln grün
- 12 cm Zimtrinde
- 16 Gewürznelken
- 25 g Kumin (Kreuzkümmel)

FÜR DIE CURRY-PASTE

- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 Chilipulver
- 2 TL Fenchelsamen
- 60 g Naturjogurt

FÜR DAS MANGO-CHICKEN-CURRY

- 500 g Hühnerbrust
- 2 EL Olivenöl
- 6 Kardamomkapseln grün
- 2 Zimtstangen
- 1 TL Koriander gemörsert
- 1 TL Garam Masala
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 60 g Passierte Tomaten
- 120 g Kokosmilch
- 1 Mango gewürfelt
- Salz

Für das Garam Masala die Samen aus den Kardamomkapseln holen. Zimtrinde mit Hand so gut es geht zerkleinern.

Alle Zutaten in einer beschichteten Pfanne (ohne Öl) leicht rösten. Dann alles in einem Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen. Evtl. starken Mixer oder Pürierstab zu Hilfe nehmen.

Alle Zutaten der Curry-Paste mit Ausnahme des Jogurts mit dem Pürrierstab zu einer sämigen Masse pürieren. Das Jogurt untermischen und das Huhn in der Hälfte der Paste marinieren. Für gut eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für das Curry Kardamom und Zimt in einer kleinen Pfanne kurz anrösten und im Mörser zerstoßen.

In einem großen Topf/Wok das Öl erhitzen und die restliche Currypaste 5-10 Minuten köcheln lassen.

Koriander, Garam Masala, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weiter 5 Minuten köcheln lassen.

Passierte Tomaten und Kokosmilch dazugeben und gut durchrühren. Zimt und Kardamom in einen Teebeutel geben und in das Curry hängen.

Alles aufkochen lassen und die Hühnerbrust (in große Stücke geschnitten) und die gewürfelte Mango dazugeben.

Die Hitze zurückschalten und das Curry 15-20 Minuten dahinsimmern lassen, bis die Sauce dick und das Hühnchen durch ist.

Tipp

Man kann gerne weiteres Gemüse zugeben und anstatt der Hühnerbrust Garnelen verwenden.

HHKS LIEBLINGSREZEPT AUS THAILAND

Hühnchen süß-sauer

FÜR DIE SÜSS-SAUER-SAUCE

1 EL	Fischsauce
3 EL	Sojasauce
3 EL	Zucker
3 EL	Essig
2 EL	Ketchup
2 EL	Chilisauce
1 EL	Maisstärke
125 ml	Hühnerbrühe

FÜR DAS THAI-CHICKEN

3 EL	Olivenöl
3 EL	Knoblauch gepresst
500 g	Hühnerbrust
1	mittlere Zwiebel
200 g	Ananas gewürfelt
1	rote Paprika
1	Karotte
100 g	Zuckerschoten
60 g	Mungobohnensprossen
60 g	Bambussprossen
60 g	Cashew-Kerne
1	Frühlingszwiebel
3	Chilischoten

FÜR DEN REIS

200 g	Basmatireis
1 EL	Öl
150 ml	Weißwein
400 ml	Gemüsebrühe

Die Zutaten der Süß-sauer-Sauce vermengen und beiseite stellen.

Gemüse julienne (in Streifen) schneiden. Huhn und Ananas würfeln.

Öl in Wok auf mittlere Hitze erhitzen.

Chilischoten in Streifen schneiden und in Öl backen. Herausnehmen und auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Knoblauch kurz rösten (nicht verbrennen).

Hühnchen und Gemüse dazugeben und bei etwas mehr Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten braten.

Die Süß-sauer-Sauce dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln, bis die Sauce eindickt. Regelmäßig umrühren. Cashew-Kerne und Ananas untermengen.

Für den Reis das Öl erhitzen.

Reis ganz kurz anbraten und gleich mit dem Weißwein löschen. Suppe dazu gießen und bei niedriger Hitze dünsten.

Das Hühnchen süß-sauer mit Basmatireis anrichten und nach Belieben mit gebackenen Chilistreifen servieren.

Tipp

Sollte noch etwas Schokosauce übrig sein, eignet sich diese auch hervorragend für Schokofondue.

AMERIKANISCHE TARTE UND SPANISCHE „STRAUBEN“ MIT SCHOKOSAUCE

Blueberry Pie & Churros

FÜR DEN BLUEBERRY PIE

Mürbeteig

60 g	Zucker
120 g	Butter
180 g	Mehl
1 Prise	Salz

Belag

250 g	Topfen
50 ml	Sahne
1	Ei
5 EL	Zucker
½ Pkg.	Vanillepuddingpulver
1 Prise	Salz
30 g	Schokotröpfchen
80 g	Blaubeeren

FÜR DIE CHURROS

500 ml	Wasser
200 g	Butter
8 Stk.	Eier
2 Prisen	Salz
400 g	Mehl
2 l	Frittieröl
75 g	Staubzucker
75 g	Zucker

FÜR DIE SCHOKOSAUCE

500 g	Zartbitterkuvertüre
200 ml	Sahne
1	Saft von einer Orange
1	Orangenschale gerieben
1 Pkg.	Vanillezucker

Die Teigzutaten gut miteinander verkneten. Dann mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Den Ofen auf 180° vorheizen. Danach den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Tarte- oder Obstbodenform gleichmäßig mit den Händen eindrücken und mit einer Gabel zur Blasenvermeidung mehrmals einstechen. 10 Minuten vorbacken.

Für den Belag alle Zutaten miteinander mit dem Schneebesen verrühren, vorsichtig, damit die Beeren nicht kaputt gehen. Dann auf den vorgebackenen Mürbeteig fließen lassen und alles nochmal etwa 25 Minuten backen.

Die Tarte ist sehr dünn und kann, sobald der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, herausgenommen werden. Die Masse muss jedoch bis in die Mitte gestockt sein, damit auch alles gar ist.

Wasser in einen Topf geben, Butter dazu und einmal kurz aufkochen lassen, bis sich die Butteraufgelöst hat. Dann das Salz zugeben.

Jetzt das Mehl zufügen und mit einem Kochlöffel so lange rühren bis sich der Teig vom Topfrand löst und ein dicker Teig vorhanden ist. Den Teig in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Dann die Eier einzeln nach und nach mit einem Kochlöffel unterrühren, bis ein cremiger Teig entsteht.

In einem Topf das Fett auf 180° C erhitzen. Einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle bestücken und den Brandteig einfüllen. Lange Streifen in das heiße Fett spritzen. Mit einer Schere an der Tülle abtrennen. Die Churros 2 Minuten frittieren, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchencrepp entfetten.

Die Churros abkühlen lassen und mit Staub- bzw. Kristallzucker bestäuben.

Schokolade in einem kleinen Topf in der Sahne schmelzen und mit Orangensaft, Orangenschale und Vanillezucker abschmecken.

KNOBLAUCHFLADENBROT

Naan

480 g	Weizenmehl
5 g	Backpulver
1 g	Natron (Soda bi-carb)
1 TL	Salz
240 ml	warmes Wasser
10 g	Zucker
25 g	Naturjogurt
45 ml	Milch
6-8	Knoblauchzehen, gepresst
30 ml	Erdnussöl (ersatzweise Olivenöl)
30 g	Butter zum Bestreichen

Gesiebtes Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermischen. Zucker, Naturjogurt und Milch gut verrühren.

Alles mit dem Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig 10 Minuten mit einem feuchten Tuch zugedeckt rasten lassen.

Das Öl und den Knoblauch einkneten. Wieder zugedeckt am besten 2 Stunden aufgehen lassen.

6 Bällchen aus dem Teig formen und fingerdick austreiben. Mit zerlassener Butter bestreichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 190 Grad leicht braun backen.

LIMETTENSODA

Nimbu

100 ml	Limettensaft, frisch gepresst
100 g	brauner Zucker
100 ml	Wasser
	Salz

Läuterzucker herstellen (Zucker und Wasser zusammen aufkochen).

Für 500 ml Saft 2 EL Limettensaft, 3-4 EL Läuterzucker und Eiswürfel in ein Glas geben und mit Leitungswasser oder Sodawasser aufgießen.

Tipp

Zum Nimbu Soda eine Prise Salz beigeben wirkt bei Hitze extrem erfrischend.