



# Köstliches aus Asien

Von der scharfen Suppe bis zum Fruchtspiessli, die fernöstliche Küche bietet eine breite Auswahl an feinen Gerichten, die leicht zuzubereiten sind.



## THAILÄNDISCHE POULET-NUDELSUPPE

Hauptgericht für 4 Personen

2 rote Chilis, in Ringen, entkernt  
2 EL pikante Sojasauce  
1 EL Zucker  
1 EL scharfer Curry  
1 TL Korianderpulver  
3 Pouletbrüstli (ca. 450 g), in ca. 5 mm breiten Streifen  
Öl zum Rührbraten  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt  
200 g Chinakohl, in ca. 1 cm breiten Streifen  
1 Päckli Minikefen (ca. 200 g), schräg halbiert  
1 1/4 Liter Hühnerbouillon  
2 dl Kokosmilch  
60 g Glasnudeln, in kaltem Wasser ca. 5 Min. eingeweicht  
Salz nach Bedarf

wenig Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Korianderblättchen

Chilis bis und mit Korianderpulver verrühren, die Hälfte beiseite stellen, Poulet mit dem Rest mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren. Öl im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Zitronengras ca. 2 Min. rührbraten. Chinakohl und Kefen ca. 5 Min. mitrührbraten. Bouillon und Kokosmilch dazugießen, aufkochen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Mariniertes Pouletfleisch gut abtropfen, mit der beiseite gestellten Marinade zur Suppe geben. Glasnudeln mit der Küchenschere in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, beigeben, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen, würzen. Suppe anrichten, Koriander darüberstreuen.

## RINDFLEISCH-SATAY MIT MINZE-LIMETTENSAUCE

Hauptgericht für 4 Personen

*SPIESSLI*  
6 Rindfleischplätzli (ca. 600 g, z. B. Huft)  
12 Holzspiesschen  
2 EL Erdnussöl  
2 EL Sojasauce  
1 roter Chili, fein gehackt  
1 Limette, heiß abgespült, nur dünn abgeschälte Schale wenig Pfeffer aus der Mühle Öl zum Braten



## SAUCE

1 Bund Pfefferminze  
2 Schalotten, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst  
2 TL Zucker  
2 Limetten, nur Saft  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

*SPIESSLI:* Plätzli flach klopfen, je längs in 4 gleich breite Streifen schneiden. Je 2 Streifen wellenförmig an die Spiesschen stecken. Für die Marinade Öl mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Spiessli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Spiessli portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, warm stellen.

*SAUCE:* Pfefferminzblätter abzupfen, mit Schalotten und allen Zutaten bis und mit Limettensaft fein pürieren, würzen.



## FRITTIERTE CREVETTEN-SCHWÄNZE MIT SÜß-SAUREM GEMÜSE

Vorspeise für 4 Personen

### CREVETTEN

2 Knoblauchzehen, gepresst  
2 EL Fischsauce  
2 EL Sojasauce  
wenig Pfeffer aus der Mühle  
12 tiefgekühlte, geschälte  
rohe Riesencrevetten  
(ca. 200 g, z. B. Coop  
Naturplan), aufgetaut  
½ Päckli Strudelteig  
(ca. 60 g)  
1 Eiweiss, verklopft  
Öl zum Frittieren

### GEMÜSE

2 EL Sherry-Essig  
5 EL Sojasauce  
2 rote Chili, entkernt,  
fein gehackt  
1 EL Zucker  
2 Päckli China-Wokgemüse  
(je ca. 200 g, z. B. Betty  
Bossi Chinese Wok)  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer

**CREVETTEN:** Knoblauch bis  
und mit Pfeffer verrühren.  
Crevetten trockentupfen,  
daruntermischen, zugedeckt  
im Kühlschrank ca. 30 Min.  
marinieren.

Teig sorgfältig auseinander  
falten, die zwei Teigblätter  
voneinander lösen, 1 Blatt  
mit Eiweiss bestreichen,  
mit 2. Blatt bedecken,  
leicht andrücken, ebenfalls  
mit Eiweiss bestreichen.  
Teig längs in 12 Streifen  
schneiden, je einen Streifen  
dicht um die Crevetten-

schwänze wickeln, das  
Schwanzende dabei frei  
lassen.

**Frittieren:** Ofen auf 60 Grad  
vorheizen, Platte vorwärmen.  
Bratopf bis ½ Höhe  
mit Öl füllen, auf ca. 160  
Grad erhitzen. Die Päckli  
portionenweise hineingeben,  
beidseitig je ca. 3 Min.  
frittieren, auf Haushaltspapier  
abtropfen, im leicht geöffneten  
Ofen warm stellen.

**GEMÜSE:** Sherryessig bis  
und mit Zucker verrühren.  
Ein Bambuskörbchen in den  
Wok oder eine weite Pfanne  
stellen, Wasser bis knapp  
unter den Körbchenboden  
einfüllen. Wokgemüse  
beigeben, salzen, zugedeckt  
bei mittlerer Hitze ca.  
8 Min. knapp weich garen,  
mit der Hälfte der Sauce  
mischen. Restliche Sauce  
zu den Crevetten servieren.

**HINWEIS:** Statt Bambus-  
körbchen ein Dämpfkörb-  
chen verwenden.



## RÜHRGEBRATENES GEMÜSE

Hauptgericht für 4 Personen

Öl zum Rührbraten  
4 Schalotten, in Vierteln  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
2 kleine rote Chilis,  
entkernt, fein gehackt  
200 g Schlangenbohnen  
(Long Beans), in ca. 3 cm  
langen Stücken  
2 Päckli Mini-Peperoni  
(je ca. 125 g) in Vierteln  
2 Päckli kleine violette  
Auberginen (je ca. 125 g),  
in Vierteln  
300 g kleine Shiitake  
1 Päckli Mini-Zuckermais  
(ca. 125 g), längs halbiert



2 ½ dl Wasser  
3 EL Sojasauce  
1 TL Zucker  
Salz nach Bedarf  
Basilikum, in feinen Streifen  
(ca. 2 EL)

Öl im Wok oder in einer  
weiten Bratpfanne heiß  
werden lassen, Schalotten,  
Knoblauch und Chilis kurz  
rührbraten. Bohnen und  
Peperoni beigeben, ca.  
3 Min. mitrührbraten.  
Auberginen, Pilze und Mais  
beigeben, ca. 5 Min.  
weiterrührbraten. Wasser,  
Soyasauce und Zucker  
verröhren, dazugießen,  
aufkochen. Hitze reduzieren,  
zugedeckt ca. 10 Min.  
köcheln, salzen, Basilikum  
daruntermischen.

**DAZU PASST:** Parfümreis.

## Granatrot und würzig

Würziger Begleiter zu würzigen Speisen:  
Der **Shiraz Australia P. Lehmann Wildcard** ist granatrot, minzig im  
Bouquet, mit unverkennbarem Cassis-  
und Blaubeeraroma. Vorzüglich zu  
kräftigen Fleischspeisen und Grilladen.  
Preis: **Fr. 8.90 statt 11.90/75 cl**  
**(Aktion gültig bis 11. Februar 2006)**

Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen  
und online unter: [www.coop.ch/wineshop](http://www.coop.ch/wineshop)





## ASIEN-SPEZIAL

Rezepte aus Fernost



### «CHOW MEIN» (GEBRATENE NUDELN)

Hauptgericht für 4 Personen

1 Knoblauchzehe, gepresst  
2 EL Sojasauce  
1 EL trockener Sherry  
1 EL Maizena  
1 TL Zucker  
wenig Cayennepfeffer  
400 g Schweinsplätzli (z. B. Stotzen), in ca. 1 cm breiten Streifen  
Öl zum Rührbraten  
1 Päckli vorgekochte Woknudeln (ca. 300 g, z. B. Betty Bossi Wok-Noodles)  
½ TL Salz  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Ingwer, fein gerieben (ca. 1 EL)  
1 kleiner Broccoli (ca. 300 g), in Röschen  
3 Rüebli (ca. 300 g), längs halbiert, schräg in ca. 2 mm dicken Scheiben  
3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in ca. 1 cm breiten Ringen  
150 g Austernpilze, in ca. 1 cm breiten Streifen  
1 Päckli Mungbohnensprossen (ca. 120 g)  
½ dl Wasser  
3 EL Sojasauce  
3 EL süsse Chilisauce (z. B. Thai Kitchen)  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Für die Marinade Knoblauch bis und mit Cayennepfeffer verrühren, mit dem Fleisch mischen, zudeckt im Kühlschrank ca. 30 Min.

marinieren. Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen, Nudeln portionenweise ca. 10 Min. rührbraten, bis sie leicht knusprig sind, herausnehmen, warm stellen. Evtl. wenig Öl beigeben, Fleisch portionenweise ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, salzen, warm stellen. Evtl. wenig Öl beigeben, Knoblauch und Ingwer kurz rührbraten. Broccoli und Rüebli ca. 8 Min. mitrührbraten. Bundzwiebeln, Pilze und Sprossen beigeben, ca. 2 Min. weiterrührbraten. Wasser und Sojasauce dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Nudeln und Fleisch wieder beigeben, Chilisauce daruntermischen, nur noch heiß werden lassen, würzen.

### FRUCHTSPIESSLI MIT ZITRONENGRAS-KOKOSGLACE

Dessert für 4 Personen

**GLACE**  
2 dl Rahm  
2 dl Kokosmilch  
1½ Stängel Zitronengras, grob gehackt  
50 g Puderzucker  
  
**SPIESSLI**  
1 dl Wasser  
50 g Puderzucker  
1 EL Limettensaft  
1 Papaya, entkernt, längs in Vierteln, in ca. 1½ cm breiten Scheiben  
1 Pitahaya, äußerste Schicht entfernt, längs in Vierteln, in ca. 1½ cm breiten Scheiben

3 Mini-Bananen, in ca. 1½ cm dicken Scheiben  
1 Thai-Mango (z. B. Fine Food), in ca. 3 cm grossen Stücken

1 Baby-Ananas, längs in Vierteln, Fruchtfleisch von der Schale gelöst, in ca. 1½ cm dicken Scheiben  
8 Holzspießchen

**GLACE:** Rahm und Kokosmilch mit Zitronengras aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, Puderzucker darunterrühren, in eine weite Chromstahlschüssel absieben, auskühlen. Zugedeckt ca. 3 Std. gefrieren, dabei mit dem Schwingbesen 2-3-mal gut durchrühren.

**SPIESSLI:** Wasser mit Puderzucker und Limettensaft aufkochen, auf die Hälfte einköcheln, sodass eine sirupartige Flüssigkeit entsteht, auskühlen. Fruchstücke abwechselndweise an die Spießchen stecken, mit dem Sirup bestreichen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

**TIPP:** Fruchtspiessli in warmem Sesamöl beidseitig je ca. 2 Min. dämpfen, warm zur Glace servieren.



### Reizvoll und charmant

Der **Rosé California White Zinfandel Round Hill** wird an der sonnenverwöhnten Küste von Kalifornien produziert. Vom Aroma von Melone und exotischen Früchten geprägt, passt er sehr gut zu asiatischen Gerichten, aber auch als Dessertwein.

Preis: **Fr. 7.50 statt 9.90/75 cl**  
**(Aktion gültig bis 11. Februar 2006).**

Erhältlich in Ihrer Coop Verkaufsstelle und online unter: [www.coop.ch/wineshop](http://www.coop.ch/wineshop)