

Asienküche

REZEPTE • PRODUKTE • INFORMATIONEN



PERSÖNLICHES CUMULUS-ANGEBOT

Es freut uns, dass Sie uns bei Ihrer Anmeldung zu M-CUMULUS erlaubt haben, Ihnen Angebote zu machen.

MIGROS

Inhalt

■ THAILAND

- 5 Kokosnuss-Suppe mit Poulet
- 6 Hackfleischbällchen «Panang»
- 7 Grünes Hühner-Curry
- 8 Satay Spiesschen

■ INDIEN

- 15 Pappadums & Dips
- 16 Poulet «Tandoori»
- 17 Lammfleisch «Kaschmir»
- 18 Gemüse «Biryani»

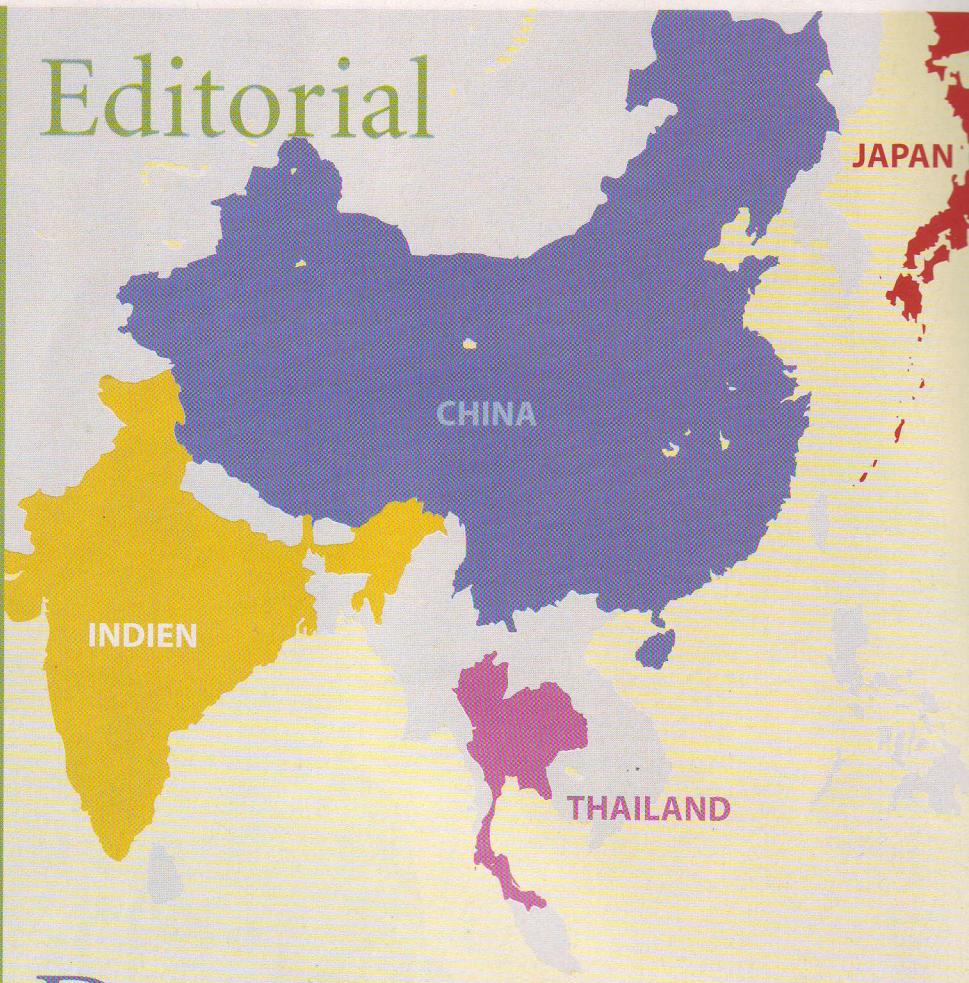
■ CHINA

- 21 Schweinefleisch «süß-sauer»
- 22 Fischfilets an Orangensauce
- 23 Nudelnester mit Gemüse
- 24 Rindfleisch «Sichuan»
- 26 Frühlingsrollen

■ JAPAN

- 31 Sushi – Grundrezept Reis
- 32 Sushi mit Gemüse
- 33 Sushi mit Fisch

Editorial



Die Menschen reisen mehr als früher, die Welt ist kleiner geworden, das Tempo schneller. Das hat Nachteile, aber auch Vorteile. Zum Gewinn der vernetzten Welt gehört sicher der Austausch von Rezepten. Die Entdeckung, dass anderswo anders gegessen wird und wie gut das schmecken kann, ist häufig der erste Schritt zu einem vertieften Verständnis für eine andere Kultur. Natürlich ersetzt Essen nicht das Gespräch, aber es ist ein schöner Ausgangspunkt für weitere Fragen. Warum kommen in China immer mehrere Gerichte auf den Tisch? Und warum gibt es in Indien so viele Snacks? Wer solchen und ähnlichen Fragen nachgeht, erfährt nicht nur etwas über die anderen, sondern auch über die eigenen Essgewohnheiten.

Wir möchten Sie einladen zu einem Ausflug in vier exotische Küchen und Ihnen für die Länder Thailand, Indien, China und Japan authentische Produkte aus der Migros vorstellen. Alltagsküche ist häufig Routine. Wenn es uns gelingt, mit dieser Broschüre inspirativ zu wirken, dann freuen wir uns zusammen mit Ihnen über die vielen neuen Entdeckungen.

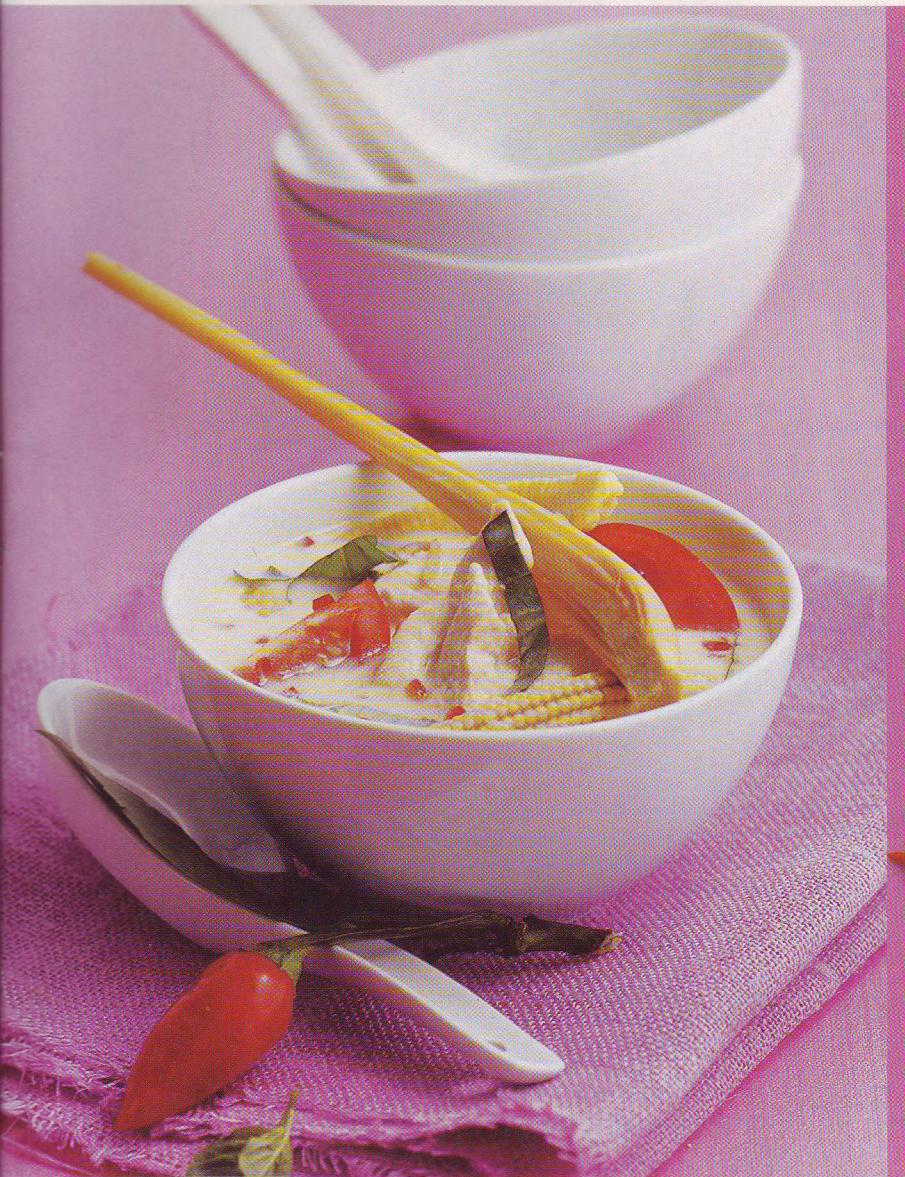
C. Schlotter

Claudia Eichholzer,
Category Manager Konserven/Ethnic Food, Migros

IMPRESSUM: Herausgeber: Migros-Genossenschafts-Bund. Konzept: Ingrid Schindler, Flavia Zarro Grunder; Projektleitung: Lydia Hugo (MGB); Flavia Zarro Grunder, Stefanie Zwiefel (SAISON-KÜCHE); Texte: SAISON-KÜCHE; Rezepte: Felix Häffiger; Produktion: Dagmar Madelung; Fotos: Ruth Künig, zeta-blue-planet (S. 4, 20), Getty Images (S. 14, 30); Gestaltung: Peter Witter, Druck: Immediatdruck AG, September 2004.

Thailand





Tom Kha Gai

Kokosnuss-Suppe mit Poulet
Für 4 Personen

2 rote Chilischoten
1 Stängel Zitronengras
1 EL frischer Ingwer oder Galgant, gerieben
5 dl Geflügelbouillon
2,5 dl «Thai Kitchen» Kokosnussmilch
6 frische Baby-Maiskolbchen
300 g Pouletbrust
2 kleine Tomaten
1 EL «Thai Kitchen» Fischsauce
½ Bund Thai-Basilikum
100 g «Chop Stick» Mungbohnen-Keimlinge oder Soja-Sprossen

1 Chilis halbieren, entkernen, hacken. Zitronengras längs halbieren, in 5 cm lange Stücke schneiden. Beides mit dem Ingwer in der Bouillon aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Kokosmilch beigeben, aufkochen. Mais der Länge nach halbieren, Poulet in Streifen schneiden, Tomaten vierteln. Alles zur Suppe geben, 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Fischsauce abschmecken.

3 Basilikum in Streifen schneiden, Mungbohnen-Keimlinge in 4 Suppenschalen verteilen. Die Suppe darüber geben, mit Basilikum bestreuen und sofort servieren (Basilikum verfärbt sich schnell schwarz).

TIPPS Die Suppe darf nicht zu stark kochen, sonst flockt die Kokosmilch aus.
Es gibt unzählige Varianten dieser «Tom Kha Gai»-Suppe. Ob mit Ingwer oder Galgant-Wurzel, mit Sprossen oder Pilzen – ihr feines Kokosnuss-Geflügel-Aroma macht sie unvergleichbar.
Schnelle Variante: Kokosnuss-Suppe Tom Kha von «Thai Kitchen».

Gin kao ruu yang?», so wird man in Thailand begrüßt. «Wie geht es Ihnen?»

lautet die gängige Übersetzung, obwohl die Frage wörtlich «Haben Sie schon Reis gegessen?» bedeutet. Reis und

Wohlbefinden sind in Thailand eng verknüpft miteinander, die

Gastfreundschaft ist spektakulär. Die Küche im ehemaligen Königreich Siam gehört zu den raffiniertesten Küchen der Welt. Im 13. Jahrhundert schon, als unsere Vorfahren noch gebratene Wild-

Auberginen

schweine assen, wurde in den Palästen von Siam auf höchstem Niveau gekocht. Entsprechend aufwändig ist zum Beispiel die Herstellung von Curry-Pasten im Mörser. So aufwendig, dass es sich lohnt, einen

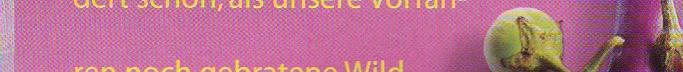
Blick ins Regal bei der Migros zu werfen. Da ist schon viel Arbeit getan, wenn man thailändische Gerichte im Original geniessen will.



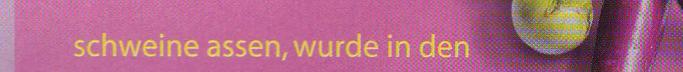
Chilischoten



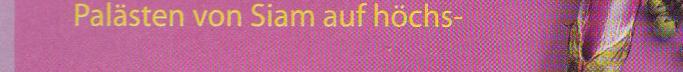
Galgant



Auberginen



Zitronengras



Chilischoten



Pouletbrust



Basilikum



Zitronengras



Kokosnussmilch



Geflügelbouillon



Basilikum



Basilikum

Thailand

Wer häufig thailändisch kocht, braucht die Paste im Glas. Für «Einzelattacken» in Sachen Thai-Küche dagegen gibt es etwas Neues in der Migros: Die fertig gewürzten Curry Pasten im Beutel sind richtig gut portioniert für eine einzige Mahlzeit. Die Packung enthält zwei Beutel, einer reicht für zwei Personen. Beutelinhalt in Kokosmilch einröhren, aufkochen – und die Basis für frische Zutaten ist perfekt!



Thai Kitchen
Gelbe Curry Paste



Thai Kitchen
Panang Curry Paste



Gaeng Panang Look Chin

Hackfleischbällchen
«Panang»
Für 4 Personen

500 g gehacktes Rindfleisch
1 Limette
2 Scheiben Toastbrot (40 g)
2 EL «Thai Kitchen» Fischsauce
1 rote Peperoni
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
40 g Erdnüsse (4 EL)
4–5 asiatische Frühlingszwiebelchen (70 g)
2–3 EL Mehl
2 EL Erdnussöl
1 Packung «Thai Kitchen» Panang Curry Paste (2 x 80 g)
5 dl «Thai Kitchen» Kokosnussmilch
1 TL Rohzucker
½ Bund Thai-Basilikum

1 Hackfleisch in eine Schüssel geben. Limettenschale dazureiben, beiseite stellen. Limettensaft auspressen. Brot entrinden, in kleine Würfel schneiden. Limettensaft und Fischsauce dazugeben, mischen und 15 Minuten einweichen. Peperoni in feine Streifen schneiden.

2 Brot zum Hackfleisch geben, mit Pfeffer würzen und alles sehr gut mischen. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Erdnüsse in einem Mörser zerstossen oder fein hacken. Von den Frühlingszwiebeln weisse Teile in Scheibchen, grüne Teile in 3 cm lange Röhrchen schneiden und separat beiseite stellen.

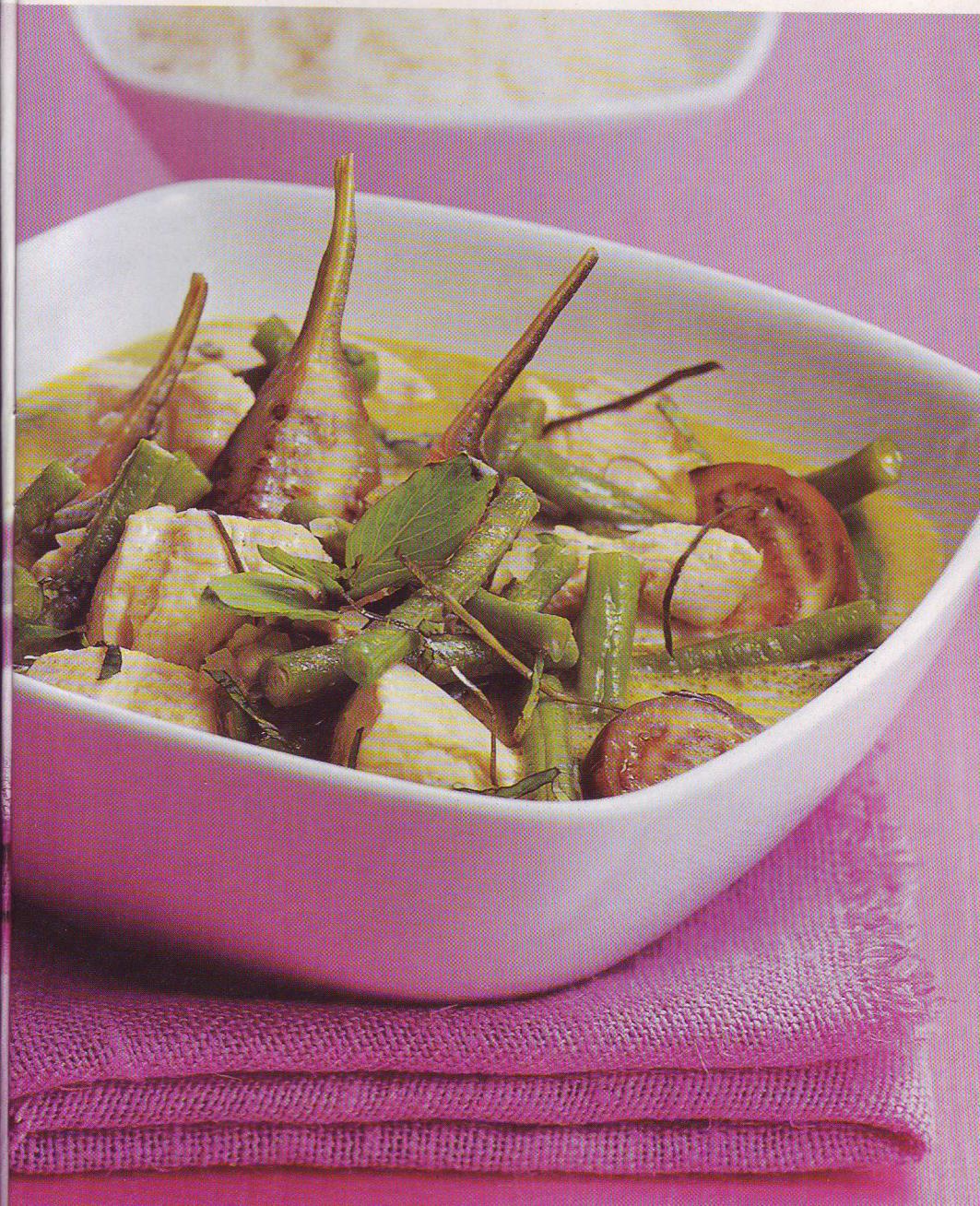
3 Hackfleischmasse zu baumnussgrossen Kugeln formen. Im Mehl wälzen und im Öl rundum goldbraun braten. Warm stellen.

4 Weisse Teile der Frühlingszwiebeln und Peperonistreifen im verbleibenden Öl in der selben Pfanne andüsten. Curry Paste beigeben, kurz mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Erdnüsse beigeben und aufkochen. Hackfleischbällchen dazugeben, kurz köcheln lassen.

5 Mit Zucker und nach Bedarf mit Fischsauce abschmecken. Basilikum in Streifen schneiden und mit den Frühlingszwiebelröhrchen darüber streuen.

Mit «Thai Kitchen» Reisnudeln oder mit «Thai Kitchen» Jasminreis servieren.

TIPPS Statt Fleischbällchen geschnetzeltes Rind- oder Pouletfleisch verwenden. Vegetarisch: Gemüse wie Karotten, Kefen, Baby-Mais, Thai-Auberginen in der Curry-Kokosmilch garen.



Gaeng Keow Wan Gai

Grünes Hühner-Curry
Für 4–6 Personen

4 Kaffirlimettenblätter

100 g grüne Thai-Auberginen, baumnussgross

150 g grüne Bohnen

2 Schalotten

600 g Pouletbrust

2 EL «Thai Kitchen» grüne Curry Paste

1 EL Erdnussöl

5 dl «Thai Kitchen» Kokosnussmilch

1 EL «Thai Kitchen» Fischsauce

1 TL Rohzucker

½ Limette, Saft

½ Bund Thai-Basilikum

1 Limettenblätter längs aufrollen, in haarfeine Streifen schneiden. Auberginen vierteln. Bohnen in 5 cm lange Stücke schneiden. Schalotten hacken. Pouletbrust in 3 cm grosse Würfel schneiden.

2 Schalotte und Curry Paste im heißen Öl ca. 5 Minuten andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Pouletwürfel mit Gemüse und Limettenblättern zur Sauce geben und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch knackig sein.

3 Mit Fischsauce, Zucker und Limettensaft abschmecken. Basilikum in Streifen schneiden und darüber streuen.

Mit «Thai Kitchen» Jasminreis oder mit «Thai Kitchen» Reismnudeln servieren.

TIPP Das Curry lässt sich auch mit einer Schale Thai Mix von «Fresh Thai» zubereiten. Sie enthält ausgewählte Gemüse für die thailändische Küche wie Thai-Auberginen, Okraschoten, Kaffirlimettenblätter und Galgant.

Hier kommt die Wunderpackung gegen Feierabendstress: In den Thai Kitchen Kits ist – außer frischem Gemüse, Fleisch oder Krevetten – alles drin, was es für ein raffiniertes Thai Curry braucht. Also Reis, Kokosmilch und Paste. Wenn man bedenkt, wie lang die Schlange manchmal beim Take-away ist, dann sind 15 Minuten fürs Kochen ziemlich wenig, oder? Und nicht vergessen: Die Anzahl Gäste immer durch zwei teilen. Dann weiß man, wie viele Curry Kits man braucht.



Thai Kitchen
Gelber Curry Kit

Thai Kitchen
Roter Curry Kit

Thailand

Sie ist gut, sie ist pikant und wenn man zu Hause isst, kann man von ihr so viel bekommen, wie man will. Die Satay Dipsauce auf der Basis von gerösteten Gewürzen und Erdnüssen macht enorm viel Arbeit, wenn man selbst zu Mörser und Stössel greift. Deshalb kaufen sogar die Thai fertig zubereitete Satay-sauce auf dem Markt. Am besten macht man es wie sie und serviert die Sauce leicht erhitzt über Fleischspießchen oder als warmen Dip zu rohem Gemüse. Diese Spezialität ist ein Genuss mit Suchtpotenzial.



Thai Kitchen
Satay Dipsauce



Satay Nua Kae

Satay Spiesschen
Für 4 Personen

500 g Lammrückenfilet
2 EL «Kikkoman» Sojasauce, salzreduziert
1 Glas «Thai Kitchen» Satay Dipsauce (225 g)
1 gelbe Peperoni
2 EL «Thai Kitchen» Wok Öl

12 Holzspiesschen, 25 cm lang

1 Fleisch in dünne, fingerlange Streifen schneiden, mit Sojasauce mischen. Zugedeckt 1 Stunde kühlgestellt marinieren. Holzspiesschen 1 Stunde in Wasser einlegen.

2 Satay Dipsauce kurz erhitzen und warm stellen. Peperoni in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden.

3 Je 4–5 Fleischstreifen abwechselungsweise mit Peperonistücken auf ein Spiesschen stecken. Mit Wok Öl bepinseln. Auf dem Grill oder in der Bratpfanne bei

guter Hitze kurz braten, bis das Fleisch eine schöne Farbe angenommen hat.

Mit «Thai Kitchen» Satay Dipsauce und «Thai Kitchen» Jasminreis servieren.

TIPPS «Thai Kitchen» Wok Öl ist ein mit Kokosnuss, Knoblauch, Ingwer und Chili aromatisiertes Sonnenblumenöl. Mit seiner scharf-würzigen Note eignet es sich für viele asiatische Gerichte. Für die Spiesschen kann auch Rindshuft oder Pouletbrust verwendet werden.

Thailändische Produkte in der Migros



Gelber Curry Kit
600 g, CHF 5.50

Grüner Curry Kit
600 g, CHF 5.50

Roter Curry Kit
600 g, CHF 5.50

Süß-Sauer Tamarinden Reis Mix
445 g, CHF 3.90

Tom Yum Suppen Basis
200 g, CHF 2.90

Gelbe Curry Paste
160 g, CHF 2.90



Panang Curry Paste
160 g, CHF 2.90

Kokosnussmilchpulver
160 g, CHF 3.90

Kokosnussmilch
500 ml, CHF 3.90

Kokosnussmilch
250 ml, CHF 2.30

Kokosnuss-Suppe
400 ml, CHF 3.90

Grüne Chili Suppe
400 ml, CHF 3.90

Thai Wok Paste
225 g, CHF 3.90



Satay Dipsauce
225 g, CHF 3.50

Grüne Curry Paste
225 g, CHF 3.90

Rote Curry Paste
225 g, CHF 3.90

Fischsauce
200 ml, CHF 2.60

Scharfe Chili Sauce
200 ml, CHF 2.50

Frühlingsrollensauce
200 ml, CHF 2.50

Süsse Chili Sauce
435 ml, CHF 3.80



Wok Oel
250 ml, CHF 5.50

Jasminreis
500 g, CHF 2.90

Reisnudeln
250 g, CHF 2.00

Nestnudeln*
450 g, CHF 3.80

Parfumreis
1 kg, CHF 2.40

Scharfe Würzpaste Thailand Poulet
50 g, CHF 2.30

Fresh Thaï

Asiens Trendküche, ganz frisch.

Ein Griff ins Kühlregal und das Menü ist fast komplett. Denn in einer einzigen Fresh Thaï-Packung steckt alles drin, um ganz einfach und schnell ein frisches, duftendes Thai-Gericht zu kochen. Und das,

ohne ein Kochbuch zu wälzen! Denn ganz gleich, wofür Sie sich entscheiden – ob für das rote, grüne oder gelbe Curry, für die Kokosmilch- oder Scharf & Sauer-Suppe – das Rezept liegt bei. Fresh



Thaï ist easy zu kochen und noch etwas: Fresh Thaï ist auch leicht und bekömmlich. Wetten, dass Sie Komplimente erhalten werden? Inzwischen wünschen wir Ihnen: Guten Appetit! Tan Hai A-Rog Na!

Rotes Curry

Manche mögen's heiß! Das rote Curry ist perfekt für LiebhaberInnen der scharfen Küche. Es eignet sich sehr gut in Kombination mit Fleisch.



Grünes Curry

Sie mögen es scharf, aber nicht zu scharf? Dann liegen Sie mit einem grünen Curry genau richtig. Duft und Würze dieser Spezialität harmonieren besonders gut mit Pouletfleisch.



Gelbes Curry

Das Verwöhnprogramm für sensible Gaumen. Das gelbe Curry mögen einfach alle, besonders aber die Fans der Vegi-Küche, denn die Gemüsemischung überzeugt auch ohne Fleisch.



Kokosmilchsuppe

Der sämige Klassiker aus Thailand, ein harmonischer Genuss für Zunge und Gaumen. Ergänzen lässt sich dieses Gericht mit etwas Pouletfleisch.



Scharf & Sauer-Suppe

Mal sanft, mal feurig, eine Erfri- schung für die Sinne. Dieses herrliche Süppchen können Sie ohne zusätzliche Zutaten, aber auch mit etwas Fisch oder Kреветки zubereiten.



Thai Mix

Die Mischung für alle, die gern ihren eigenen Inspirationen folgen. Ohne Kokosmilch, ohne Curry Paste, aber mit allerlei frischen Gewürzen und Kräutern, die die kulinarische Fantasie anregen.



Fernöstliche Träume verwirklichen

Würzige Vorspeisen, aromatische und scharfe Suppen, knackige Gemüsegerichte und raffinierte Hauptspeisen mit Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Rind und Schwein bis hin zu köstlichen Süßspeisen: Die thailändische Küche ist eine Augenweide und Gaumenfreude.

In der Migros finden Sie ein umfangreiches Asia-Sortiment.

Nur kochen müssen Sie selbst.



1 Deko-Gemüse-Ausstecher ASIA

Mit dem Gemüse-Ausstecher gelingt die dekorative Gestaltung Ihrer exotischen Gerichte immer. Fünf verschiedene Motive (Fisch, Languste, Krebs, Schmetterling, Drache).*

7025.806

Bouillons, beispielsweise eines Fischsuds und einer Gemüsebouillon, Fischliebhaber und Vegetarier können damit gleichzeitig ihre Zutaten im bevorzugten Lieblingssud tunken. Das Set enthält eine Aluguss-Wokpfanne mit Glasdeckel, je vier Siebe und Fondue-Gabeln, ein Rechaud mit Holz-Untersetzer, einen Pastenbrenner sowie ein Rezeptbuch.*

Fr. 9.80

7025.814

2 Wok-DUE, 16-teilig

Die raffiniert geteilte Wokpfanne ermöglicht das gleichzeitige Garen zweier unterschiedlicher

7025.208

Fr. 185.-

3 Stielwok mit Glasdeckel

Aus massivem Aluminium mit robuster Schwebe-Antihaftbeschichtung (Durit Resist) und einem ergonomischen Buchenholz-Griff, genügt dieser Wok selbst höchsten Ansprüchen. Glasdeckel Inox-Knopf.

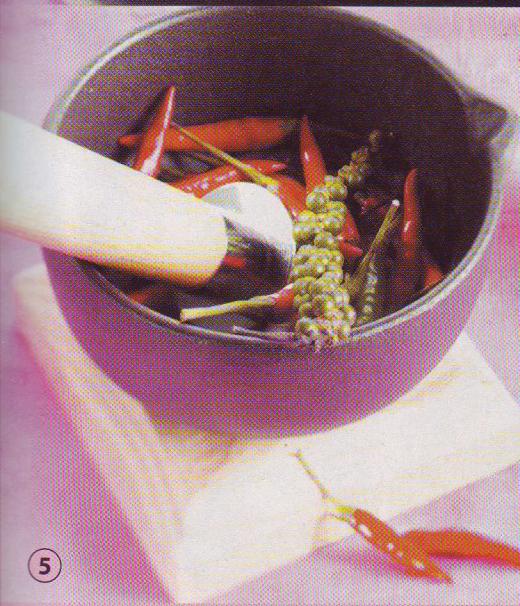
7025.208

Fr. 5

DURIT
RESIST



8

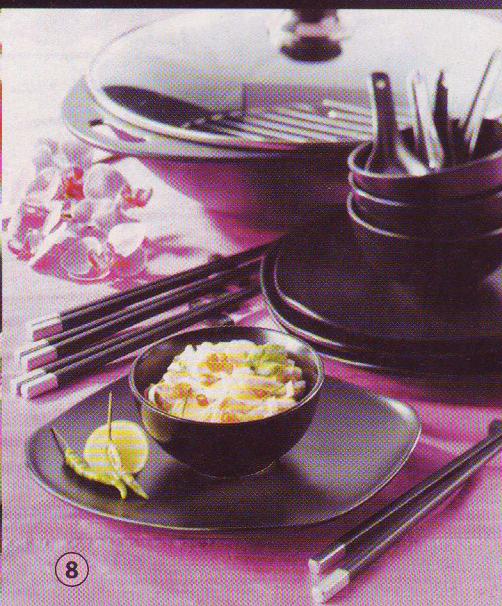


5



6

7



8

④ Wok-Set mit Schälchen, 13-teilig

Das Einsteiger-Set schlechthin. Wok aus Stahlemail mit Holzgriff, antihhaftbeschichtet, mit vier schwarzen Porzellan-Schälchen, vier weissen Porzellan-Löffel sowie vier Bambusdeckel. Induktionstauglich.*

7025.879

Fr. 35.-
7025.253

mit Holzgriff, Holzuntersatz aus Erlenholz
7025.057

⑥ Bambus-Steamer

Eignet sich bestens für das vitaminschonende Dämpfen von Gemüse, Fisch oder Fleisch.
Ø 15 cm, Körbchen 1-lagig mit Deckel
7025.041*

Ø 20 cm, Körbchen 2-lagig mit Deckel
7025.253

Fr. 28.-

aus Bambus, 10 Paar, verschiedene Farben assortiert
7025.396

⑦ Ess-Stäbchen-Set

Fr. 9.50

⑤ Mörser, 3-teilig

Die Aromen entfalten sich damit noch besser. Schale aus Gusseisen, Edelstahl-Stössel

Fr. 3.50

Wok aus Gusseisen (induktionstauglich) mit Glasdeckel und verchromtem Dämpfgitter, je vier Teller, Schälchen und Löffel aus schwarzem Keramik, je vier Paar Chopsticks und Ablagebänkchen aus schwarzem Bambus.*
7025.053

Fr. 78.

Indien





Raitha, Chutney, Pappadums

Pappadums & Dips

Für 4–6 Personen zum Apéro

**10 «Patak's» Pappadums, nature
Erdnussöl, zum Frittieren**

**½ Glas «Patak's» Mango Chutney,
süß (170 g)**

GURKEN-RAITHA:

**½ Freilandgurke (100 g)
5 Curryblätter, gehackt
1 Msp. Kardamompulver
90 g Joghurt, nature
Salz**

MASALA BATA:

**2 Tomaten
1 Schalotte
1 rote Chilischote
1 EL frischer Ingwer, gerieben
2 Knoblauchzehen, gepresst
½ Limette, Saft
Salz**

Gurken-Raitha

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Alle Zutaten mit dem Joghurt mischen und mit wenig Salz abschmecken.

Masala Bata

Tomaten schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte hacken. Chili halbieren, entkernen

und hacken. Alles mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer Sauce pürieren. Mit Salz abschmecken.

Pappadums

Frittieren: Ca. 1 dl Öl in einer mittel-grossen Pfanne erhitzen. Es hat die richtige Temperatur, wenn sich ein kleines Stück Pappadum darin sofort auf das Doppelte vergrössert. Die Pappadums in ca. 2 cm breite Streifen brechen und sehr kurz frittieren. Mit einer Zange herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

In der Mikrowelle: Ganze Pappadums von beiden Seiten etwas mit Öl einpinseln. Ganz oder in ca. 2 cm breite Streifen gebrochen auf Küchenpapier auslegen und mit einem weiteren Blatt Küchenpapier bedecken. In der Mikrowelle auf höchster Stufe (650 W) ca. 45 Sekunden garen. Nicht mehr als 2 Lagen Pappadums aufs Mal garen.

Die noch warmen Pappadums mit Raitha, Masala Bata und Mango-Chutney servieren.

TIPPS Curryblätter sind in Asia-Geschäften erhältlich. Pappadums können auch mit weiteren Chutneys und Pickles serviert werden.

Die grösste Demokratie der Welt heisst Indien. Das Land ist wie kein zweites ein Schmelztiegel der Religionen. Das Zusammenleben von Muslimen, Hindus, Katholiken und Buddhisten hat eine lange Tradition. Entsprechend farbig ist die Küche. Zusätzliche Impulse empfing Indien von den Palastküchen der Mogul-Herrschern. Feurige Gewürzmischungen für vegetarische Curries sind ebenso typisch wie milde, ge-

schmorte Fleischgerichte mit

Huhn, Lamm oder

Rind. Eine Vor-

liebe haben Inder für

kleine Happen, die über-

all auf der Strasse angeboten

werden. Vor den Monsunregen, wenn die Hitze

grausam wird und auf den Appetit drückt,

behilft man sich mit kleinen Köst-

lichkeiten, zu denen Pick-

les, Chutneys und Dips

gereicht werden. Je nach

Chutney kommt man

dann erst recht ins

Schwitzen.



Gewürze für Curryspezial:
Anis, Kreuzkümmel,
Koriander und Kurkuma

Indien

Tandoor ist eigentlich die Bezeichnung für einen Lehmofen, wie sie in Indien überall zu sehen sind. Die Perser brachten diese Art von Ofen im Mittelalter nach Indien. Darin wird Naan gebacken, indem man die feuchten Teigfladen an die Innenwände des Ofens klebt, wo sie ausgebacken werden, bis sie abfallen. Und natürlich braucht es den Tandoor für das Leibgericht der Inder, das würzig marinierte Tandoori Huhn. Bitte schön, Rezept nebenan, angepasst an unsere Öfen!



Patak's
Tandoori
Gewürzpasta



Murgh Tandoori

Poulet «Tandoori»
Für 4–6 Personen

6 EL «Patak's» Tandoori Gewürzpaste, mild
2 Becher Joghurt, nature à 180 g
1 EL Erdnussöl
1 TL Zimtpulver
1 TL Kurkumapulver
600 g Pouletbrüstchen
Erdnussöl, für das Blech
Salz

PFEFFERMINZ-CHUTNEY:
1 grüne Chilischote
1 Schalotte
1 Limette Schale
1 Bund Pfefferminze (10 g)
1 TL Zimtpulver
1 TL Rohzucker
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz

1 Am Vortag: Gewürzpasta mit 3 EL Joghurt, Öl, Zimt und Kurkuma mischen. Poulet in ca. 5 cm grosse Stücke schneiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Zur Marinade geben. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

2 Am Zubereitungstag: Ofen auf 180 °C vorheizen. Fleisch leicht abtropfen lassen, restliche Marinade auffangen. Ein Blech oder eine ofenfeste Pfanne mit wenig Öl bestreichen. Die Fleischstücke darauflegen, leicht salzen und in der Ofenmitte ca. 45 Minuten garen. Während des Bratens mehrmals mit der Marinade bestreichen, nach halber Bratzeit wenden.

3 Für das Pfefferminz-Chutney Chili samt den Samen,

Schalotte, dünn abgezogene Limettenschale und Minze fein hacken. Restliches Joghurt darunter mischen. Mit Zimt, Zucker, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Tandoori mit Pfefferminz-Chutney anrichten. Nach Belieben mit Zwiebeln, Tomaten, Limetten und Naan-Brot (Seite 17) servieren.

TIPP Die Fleischstücke können auch auf Spiesse gesteckt auf dem Grill zubereitet werden.



Rogan Josh

Lammfleisch «Kaschmir»
Für 4–6 Personen

600 g Lammhuf
180 g Zwiebeln
4 Nelken
5 cm Zimtstange
2 EL Bratbutter
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL frischer Ingwer, gerieben
1,5 EL Garam Masala Gewürzpulver
½ TL Chilipulver
2 Msp. Kardamompulver
1 dl Gemüsebouillon
2 EL Koriander, gehackt
1 EL Pfefferminze, gehackt
Salz

MARINADE:
150 g Joghurt, nature
1 TL Weissweinessig
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ EL frischer Ingwer, gerieben

1 Am Vortag: Fleisch in 3 cm grosse Würfel schneiden. Marinadezutaten verrühren. Mit dem Fleisch mischen. Zugedeckt im Kühlenschrank über Nacht marinieren.

2 Am Zubereitungstag: Zwiebeln hacken. Nelken und Zimt in heißer Butter andünsten, bis sie duften. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer beifügen. Weiter dünsten, bis die Zwiebeln etwas Farbe annehmen. Garam Masala, Chili und Kardamom beigeben, kurz mitdünsten. Lammfleisch samt Marinade dazugeben. mischen und kurz braten.

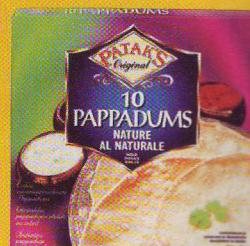
3 Mit Bouillon ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten offen köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist.

4 Koriander und Minze beigeben. Mit Salz abschmecken.

Mit Basmatireis und/oder Naan-Brot servieren.

Naan-Brot: 600 g Mehl mit 1 TL Salz mischen. 10 g Hefe mit 1 TL Zucker auflösen. Mit 50 g flüssiger Butter, 2,5 dl Milch, 120 g Joghurt nature und 1 verquirlten Ei zum Mehl geben. Zu einem weichen Teig kneten. Feucht zugedeckt ca. 2 Stunden ums Doppelte aufgehen lassen. Teig durchkneten, 12 Kugeln formen. 10 Minuten ruhen lassen. Teigkugeln flach in ovale Form drücken. Sie sollten in der Mitte dünn, am Rand dicker sein. Auf Backpapier legen. Mit 60 g Joghurt bestreichen. In der Ofenmitte bei 250 °C 10 Minuten goldbraun backen.

In Indien isst man von Hand, deshalb werden die Speisen immer lauwarm serviert. Traditionellerweise wird ein Mahl auf Bananenblättern angerichtet. In der Mitte Reis, drumherum Beilagen wie Chutneys und Curries. Naan, das Brot, das man in kleine Fetzen reisst, hilft beim Greifen der halbfesten Gerichte. Ein unverzichtbarer Bestandteil einer Curry-Mahlzeit sind Pappadums. Diese dünnen Fladen aus Linsenmehl werden – ganz oder in Streifen gebrochen – frittiert und als knusprige Beilage serviert.



Patak's
Pappadums

Indien

Es gibt so viele Chutneys, wie es indische Hausfrauen gibt. Die würzigen Beilagen, deren Konsistenz von ganz flüssig bis halbfest variiert, sind Stolz und Geheimnis jeder Familie. Da die ayurvedische Lehre empfiehlt, Salziges immer nur zusammen mit Süßem zu essen, bilden die Chutneys je nach Gericht den Gegenpart. Pikant und scharf zu mildem Brot oder Reis. Mild und besänftigend zu scharf gewürzten Curries. Mango-Chutney – dies eine europäische Variante – schmeckt wunderbar zu Hartkäse.



Patak's
Mango Chutney
süß



Rasa Biryani

Indischer Gemüsereis
Für 4 Personen

- 2 EL Rosenwasser**
- 1 Briefchen Safranpulver (125 mg)**
- 300 g Basmatireis**
- 50 g Cashewnüsse**
- 150 g Karotten**
- 100 g grüne Bohnen**
- 150 g Schalotten**
- ½ Zimtstange**
- 1 EL Erdnussöl**
- 2–3 EL «Patak's» indische Curry-Gewürzpasta, scharf**
- 2,5 dl «Thai Kitchen» Kokosnussmilch**
- Salz**
- 150 g Broccoli**
- 2 EL Butter**
- 1 Tomate**
- 100 g grüne Erbsen, tiefgekühlt**
- 1 EL Koriander, gehackt**
- 1 EL Pfefferminze, gehackt**

1 Rosenwasser mit Safran mischen. Zugedeckt ziehen lassen. Reis gut waschen. In einem Sieb abtropfen lassen. Nüsse grob hacken. Karotten in Stäbchen, Bohnen in 3 cm lange Stücke, Schalotten in Streifen schneiden.

2 Cashewnüsse und Zimt im Öl andünsten, bis die Nüsse etwas Farbe erhalten. Schalotten und Gewürzpasta beigeben und mitdünsten. Karotten ebenfalls kurz mitbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Bohnen beigeben und zugedeckt ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Unterdessen ca. 1,5 l Wasser erhitzen, leicht salzen. Broccoli in Röschen teilen, Stiele in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Wasser zuerst die Stiele 3 Minuten kochen, dann die Röschen beigeben. Weitere 2–3 Minuten bissfest garen.

Mit einem Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Butter zur Broccoli-Wasser geben und den Reis darin 10–12 Minuten kochen. In ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen, zurück in die Pfanne geben. Das Safran-Rosenwasser darüber trüpfeln und leicht mischen. Warm halten.

4 Tomate in kleine Würfel schneiden. Mit Erbsen und Broccoli zur Gemüsepfanne geben. 5 Minuten fertig garen. Kräuter dazugeben und mit dem Reis anrichten.

TIPPS Mit dieser indischen Curry-Gewürzpasta lassen sich auch aromatische Curries mit Fleisch zubereiten. Eine Anleitung dazu finden Sie auf der Packung. Rosenwasser erhalten Sie in Drogerien und Apotheken. Der Safran kann auch nur Wasser aufgelöst werden.

Indische Produkte in der Migros



Tandoori Paste
283 g, CHF 4.80



Curry-Gewürzpaste scharf
312 g, CHF 4.60



Kerala Sauce
250 g, CHF 4.20



Bengal Sauce
250 g, CHF 4.20



Mango Chutney süß
340 g, CHF 4.10



Korma Sauce
283 g, CHF 2.90



Tikka Masala Sauce
283 g, CHF 2.90



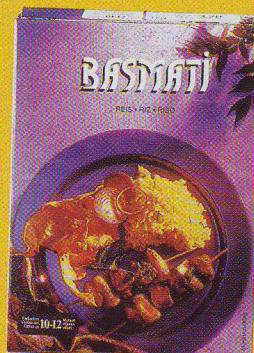
Plain Pappadums
113 g, CHF 2.60



Indian Tandoori Paste
50 g, CHF 2.30

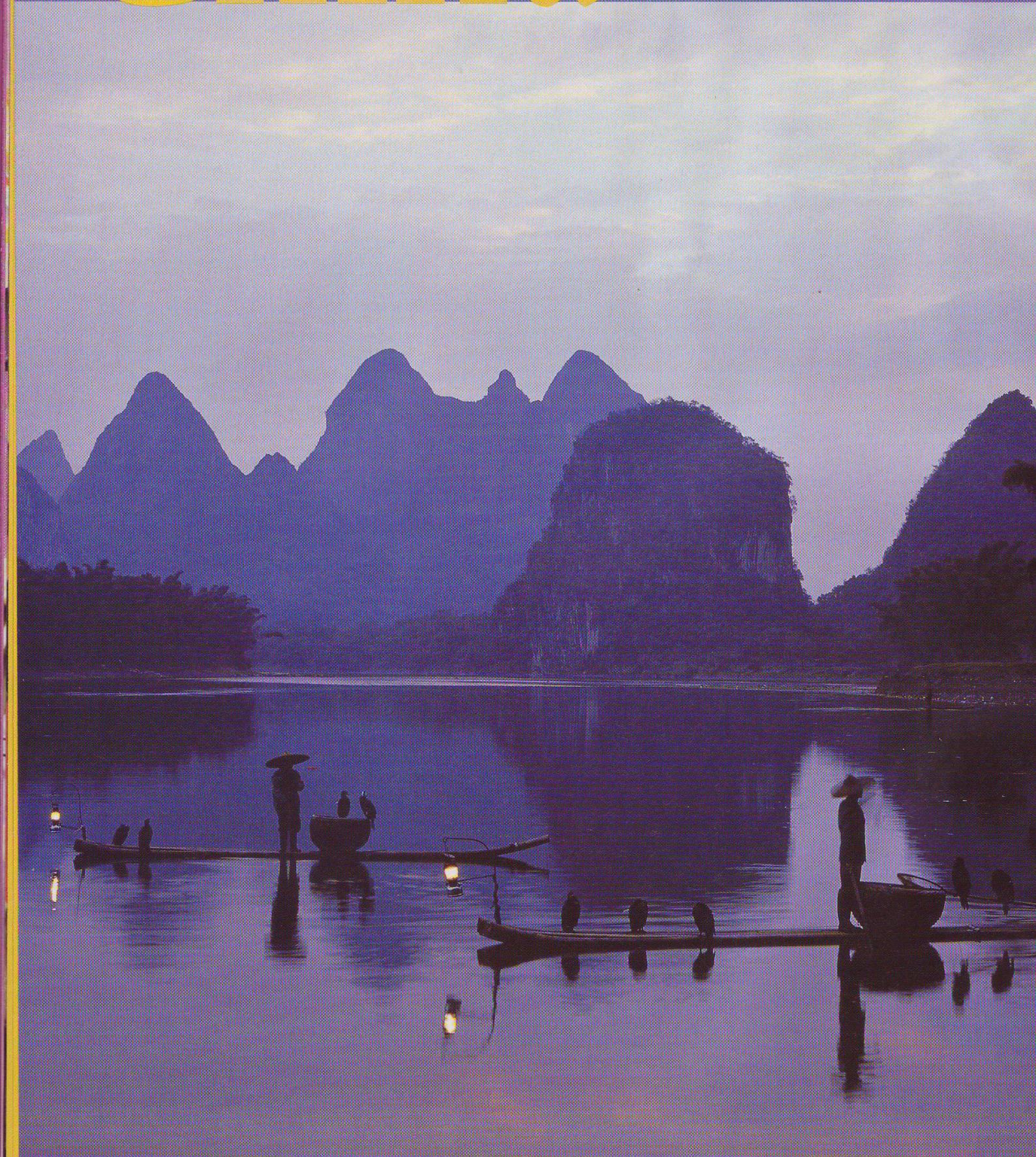


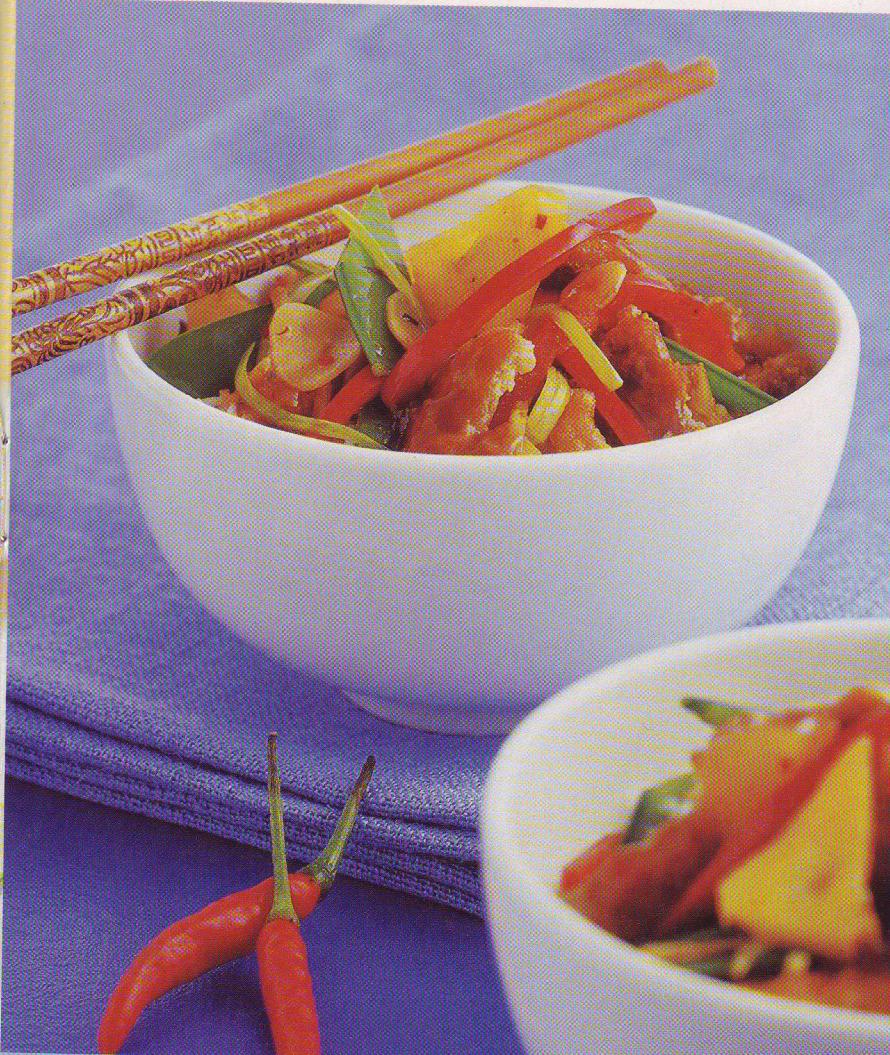
Indian Butter Chicken
50 g, CHF 2.30



Basmatireis
1 kg, CHF 3.70

China





Tian Suan Zhu Rou

Schweinefleisch «süss-sauer»
Für 4 Personen

400 g Schweinsplätzli, vom Stotzen

1 Ei
Maisstärke
2-3 EL Erdnussöl

GEMÜSE:

1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 EL frischer Ingwer
1 rote Peperoni
10 cm Lauchstange
150 g Kefen
1 Baby-Ananas (400 g)

SAUCE:

3 EL Rohzucker
2 EL «Kikkoman» Sojasauce
2 EL Reiswein
2 EL «Yutaka» Reisessig
2 EL «Lee Kum Kee» Hoisin Sauce
3 EL Tomatenketchup
1 Orange, Saft
2 EL frischer Ingwer, gerieben
½ EL Maisstärke

1 Chili halbieren, entkernen, hacken. Knoblauch in Scheibchen, Ingwer, Peperoni und Lauch in feine, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Kefen schräg in Stücke teilen. Ananas schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Saucenzutaten mischen.

2 Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. In das verquirlte Ei tauchen und in der Maisstärke wälzen. Im heißen Öl portionenweise braten. Herausnehmen, warm stellen. Chili, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne oder den Wok geben, kurz andünsten. Peperoni, Kefen und Ananas beigeben. Unter Rühren mitbraten. Fleisch und Sauce dazugeben, mischen. Lauchstreifen darüber streuen. Zugedeckt heiß werden lassen.

Mit Reis servieren.

TIPPS Mit Peperoni können auch Karottenstreifen und Pilze oder anderes Gemüse beigegeben werden. Schneller geht es mit bereits fertig gekaufter «Lee Kum Kee» Sweet and Sour Sauce.

Kunst, Kalligraphie
und Dichtung. Das

sind die Schwestern der chinesischen Küche. Im Reich der Mitte ist die Zubereitung von Speisen philosophisch inspiriert. Schönheit und Poesie der Gerichte sind mindestens ebenso wichtig wie ihr Nährwert. Eine Asiatische Frühlingszwiebelchen Speisenfolge wie in der europäischen Küche gibt es nicht. Die Anzahl Gäste bestimmt die Anzahl Gerichte, die gleichzeitig aufgetragen und mit allen geteilt werden. Entscheidend ist, dass sich die Speisen gemäss Yin und Yang zu einem harmonischen Ganzen fügen. Süß und pikant, zart und knusprig, gedämpft und gebraten, heiß und kalt: Nach diesen Kriterien wird ein chinesisches Essen komponiert, mit dem Ziel, sämtliche Sinne anzuregen.

Einen ersten Eindruck dieser Kunst bietet jetzt Ihre Migros! **Reis**



China

Natürlich können Sie auch einen Kochkurs in der Migros Klubschule besuchen. Falls Sie aber jetzt schon Hunger haben und Lust auf etwas Chinesisches, empfiehlt sich die schnelle Variante. Profi-Fertigsaucen von Lee Kum Kee sind ein prima Kompromiss zwischen «köchen» und «kochen lassen». Frischprodukte in den Wok, anbraten und mit der Sauce abschmecken: So einfach geht beispielsweise «Lemon Chicken», ein Hähnchen mit Zitronensauce.



Lee Kum Kee
Orangensauce



Lee Kum Kee
Zitronensauce



Cheng Zhi Yu Liu

Fischfilets an Orangensauce
Für 4 Personen

- 1 kleines Ei**
- 1 TL Zucker**
- ½ EL frischer Ingwer,
gerieben**
- schwarzer Pfeffer, aus der
Mühle**
- 500 g Goldbutt- oder
Flunderfilets**
- 2 Bio-Orangen**
- 50 g Cashewnüsse**
- Salz**
- Maisstärke**
- 2–3 EL Erdnussöl**
- 1 Btl. «Lee Kum Kee»
Orangensauce (145 g)**

1 Ei, Zucker, Ingwer und Pfeffer mischen. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. In der Eimischung kurz marinieren.

2 Von einer halben Orange die Schale dünn abziehen und fein hacken. Eine halbe Orange in feine Scheiben schneiden und diese vierteln. Die restlichen 1 ½ Orangen auspressen. Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangenschale beigeben und kurz mitrösten. Beiseite stellen.

3 Fischstücke salzen, in der Maisstärke wälzen und im heißen Öl portionenweise braten. Herausnehmen, warm stellen.

4 Orangensaft mit dem Orangensaft in die Pfanne gießen, aufkochen. Fischstücke mit den Cashew-Orangenschalen dazugeben. Kurz aufkochen. Mit den Orangenscheiben anrichten. Mit Reis servieren.

TIPP Dieses Gericht schmeckt auch hervorragend mit Pouletbrust anstatt mit Fisch zubereitet.



Shi Shu Su Mian

Nudelnester mit Gemüse
Für 4 Personen

340 g Chinesische Eier-nudeln
1 EL Salz
1 EL frischer Ingwer
4–5 asiatische Frühlings-zwiebelchen (70 g)
4 EL Erdnussöl
1 EL «Lee Kum Kee» Sesamöl
300 g «Chop Stick» orientalische Gemüsemischung, tiefgekühlt
40 g Erdnüsse (4 EL)

SAUCE:

2 dl Wasser
2 EL Reiswein
2 TL Maisstärke
1 Btl. «Lee Kum Kee» scharfe Nudelsauce (145 g)

1 Nudeln in eine hitzebeständige Schüssel legen. Salz darüber streuen und mit soviel kochendem Wasser übergießen, dass die Nudeln bedeckt sind. 15 Minuten ziehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Ingwer in zündholzfeine Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das Weisse in Scheibchen, die grünen Teile in ca. 3 cm lange Röhrchen schneiden. Für die Sauce alle Zutaten gut mischen.

2 Nudeln gut abtropfen lassen. Mit 2 EL Erdnuss- und dem Sesamöl mischen. In 4 Portionen teilen und auf dem Backpapier zu Nestern formen. In der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen, bis die Ränder knusprig werden. Warm halten.

3 Unterdessen Ingwer, Frühlingszwiebeln und die gefrorene Gemüsemischung im restlichen Erdnussöl knackig dünsten. Mit der Sauce ablöschen, Erdnüsse beigeben, aufkochen und dabei alles gut mischen.

4 Die Nudelnester auf heißen Tellern anrichten und das Gemüse in die Mitte geben.

TIPP Mit dieser «scharfen Nudelsauce» lässt sich ohne grossen Aufwand auch eine pikante Nudelsuppe zubereiten: 225 g Nudeln wie oben beschrieben ziehen lassen. Abtropfen lassen, in 4 Suppenschalen verteilen. 5 dl Wasser mit 1 Beutel «Lee Kum Kee» scharfe Nudelsauce (145 g) aufkochen, über die Nudeln gießen und sofort servieren.

Lange Nudeln, langes Leben. Vor allem im Norden von China, wo man ganz weit weg ist von den Reisanbaugebieten, gehören Teigwaren zur Alltagsküche. Geknetet werden sie entweder aus Weizenmehl, aus Reismehl oder – wie die berühmten Glasnudeln – aus dem Mehl der Sojabohnen. Nudeln peppen die Suppe auf oder ergeben zusammen mit gebratenem Gemüse und Fleisch eine ganze Mahlzeit. Und noch etwas Schönes: Sie haben kaum Kalorien.



Chinesische Nudeln

China

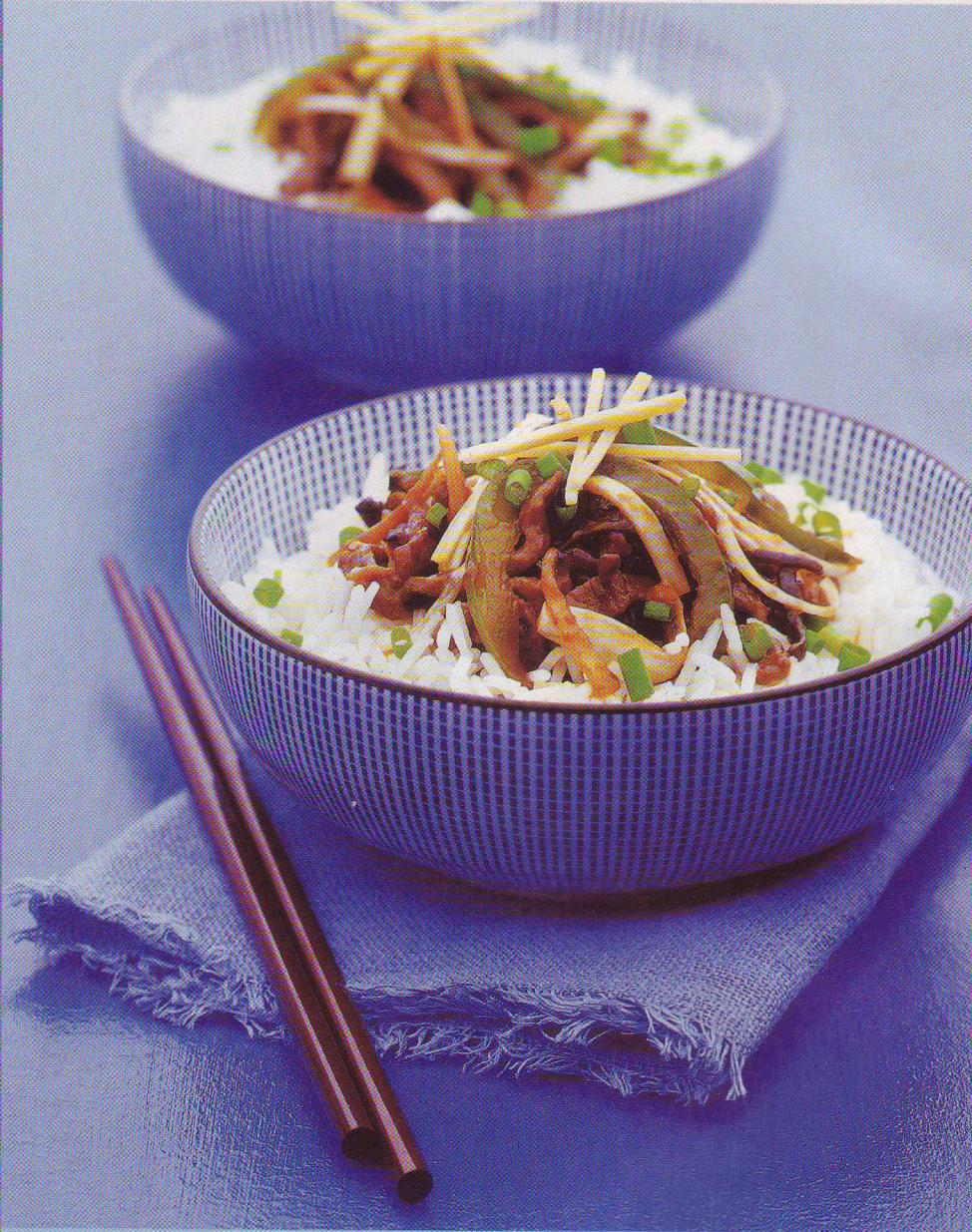
Die kulinarische Neugier befriedigt man am besten in der Migros. Da, wo man für das exotische Experiment alles günstig und in bester Qualität bekommt. Neues auszuprobieren macht Spass. Vor allem weil in der Migros auf jedem exotischen Produkt eine genaue Gebrauchsanweisung auf Deutsch zu finden ist. Das bedeutet, dass man ganz schnell auf ganz viele Ideen kommt. Und schneller chinesisch kochen kann, als man denkt. Wann findet Ihr Testessen statt?



Lee Kum Kee
Sichuan Sauce



Lee Kum Kee
Hoisinsauce



Si Chuan Niu Rou

Rindfleisch «Sichuan»
Für 4 Personen

500 g Rindshuft
20 g Mu-Err Pilze,
getrocknet
1 grüne Peperoni
100 g «Chop-Stick»
Bambussprossen
1 EL frischer Ingwer
5 cm Lauchstange
3–4 asiatische Frühlings-
zwiebelchen (50 g)
2 EL Erdnussöl

MARINADE:
2 EL «Kikkoman» Sojasauce
2 EL Reiswein
einige Tropfen «Lee Kum
Kee» Sesamöl
1 TL Maisstärke

SAUCE:
6 EL «Lee Kum Kee» Sichuan
Sauce
2 EL «Kikkoman» Sojasauce
1 EL Reiswein
1 TL Maisstärke

1 Marinade- und Saucenzutaten separat mischen. Fleisch vom Metzger in 3 mm dünne Scheiben schneiden lassen (wie Fondue chinoise), diese in feine Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen, 30 Minuten zugedeckt kühl stellen.

2 Pilze in lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen, abtropfen lassen. Peperoni, Bambussprossen, Ingwer, Lauch und Pilze in

feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln hacken, etwas Grün beiseite stellen.

3 Fleisch im Öl bei guter Hitze unter Wenden sehr kurz anbraten. Herausnehmen, warm stellen. Peperoni, Frühlingszwiebeln, Bambussprossen, Pilze und Ingwer knackig dünsten. Mit der Sauce ablöschen, aufkochen. Fleisch und Lauch darunter mischen. Mit dem beiseite gestellten Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.

Mit Reis servieren.

TIPP Sie können dieses Gericht nach Belieben mit Kefen und Karottenstreifen anreichern.

Chinesische Produkte in der Migros



Panda Oyster Sauce
200 ml, CHF 2.90

Sesam Öl
200 ml, CHF 5.40

Sojasauce
200 ml, CHF 2.80



Sweet n' Sour Sauce
200 ml, CHF 3.50



Sichuan Sauce
240 g, CHF 3.40



Hoisin Sauce
240 g, CHF 2.90



Chili Garlic Sauce
20 cl, CHF 2.80



Schwarze Pfeffersauce
120 g, CHF 1.70



**Kantonesische Sauce für
Rührgebratenes** 120 g, CHF 1.70



Kokosnuss-Curry Sauce
120 g, CHF 1.70



Orangensauce
145 g, CHF 1.70



Zitronensauce
145 g, CHF 1.70



**Schwarzbohnen-Knoblauch-
Sauce** 100 g, CHF 1.70



Sweet and Sour Sauce
145 g, CHF 1.70



Scharfe Nudelsauce
100 g, CHF 1.70



Spare Rib Sauce
240 g, CHF 2.90



Char Siu Sauce
240 g, CHF 2.90



Chinesische Nudeln
340 g, CHF 2.80



**Würzpasta für Rührgebratenes
nach Szechuan-Art** 50 g, CHF 2.30



**Würzpasta für gebratenen Reis
nach kantonesischer Art** 50 g, CHF 2.30

China

Die kulinarische Neugier befriedigt man am besten in der Migros. Da, wo man für das exotische Experiment alles günstig und in bester Qualität bekommt. Neues auszuprobieren macht Spass. Vor allem weil in der Migros auf jedem exotischen Produkt eine genaue Gebrauchsanweisung auf Deutsch zu finden ist. Das bedeutet, dass man ganz schnell auf ganz viele Ideen kommt. Und schneller chinesisch kochen kann, als man denkt.

Wann findet Ihr Testessen statt?



Lee Kum Kee
Sichuan Sauce



Lee Kum Kee
Hoisinsauce

Si Chuan Niu Rou

Rindfleisch «Sichuan»
Für 4 Personen

500 g Rindshuft
20 g Mu-Err Pilze,
getrocknet
1 grüne Peperoni
100 g «Chop-Stick»
Bambussprossen
1 EL frischer Ingwer
5 cm Lauchstange
3–4 asiatische Frühlings-
zwiebelchen (50 g)
2 EL Erdnussöl

MARINADE:
2 EL «Kikkoman» Sojasauce
2 EL Reiswein
einige Tropfen «Lee Kum
Kee» Sesamöl
1 TL Maisstärke

SAUCE:
6 EL «Lee Kum Kee» Sichuan
Sauce
2 EL «Kikkoman» Sojasauce
1 EL Reiswein
1 TL Maisstärke

1 Marinade- und Saucenzutaten separat mischen. Fleisch vom Metzger in 3 mm dünne Scheiben schneiden lassen (wie Fondue chinoise), diese in feine Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen, 30 Minuten zugedeckt kühl stellen.

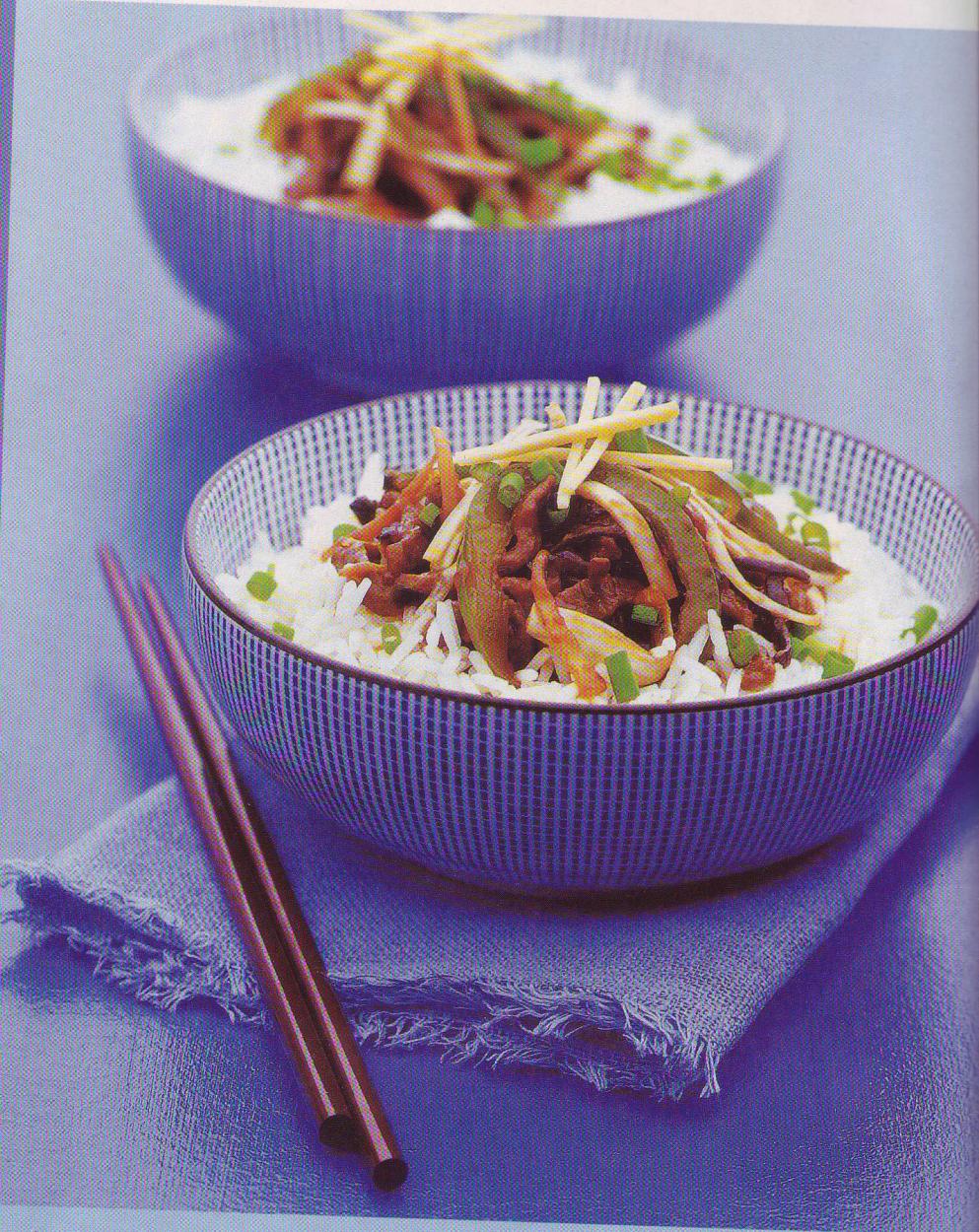
2 Pilze in lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen, abtropfen lassen. Peperoni, Bambussprossen, Ingwer, Lauch und Pilze in

feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln hacken, etwas Grün beiseite stellen.

3 Fleisch im Öl bei guter Hitze unter Wenden sehr kurz anbraten, Herausnehmen, warm stellen. Peperoni, Frühlingszwiebeln, Bambussprossen, Pilze und Ingwer knackig dünsten. Mit der Sauce ablöschen, aufkochen. Fleisch und Lauch darunter mischen. Mit dem beiseite gestellten Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.

Mit Reis servieren.

TIPP Sie können dieses Gericht nach Belieben mit Kefen und Karottenstreifen anreichern.



Jacky Donatz – der Starkoch und sein Faible für Kikkoman.

WETTBEWERB:
Mitmachen und
gewinnen!



15 Punkte im Gault Millau und
stets ein paar Flaschen Kikkoman
Sojasauce in der Vorratskammer.
Aber was genau stellt Donatz mit
der natürlichen Würze an?



GEWINNEN SIE EIN ESSEN BEI JACKY!

Kikkoman salzreduzierte Sojasauce enthält weniger Salz. Wissen Sie, wie viel weniger? Ja? Dann machen Sie mit bei unserem Wettbewerb. Zu gewinnen gibt es sechs Abendessen im Restaurant «Sonnenberg» in Zürich mit Übernachtung im Vier-Sterne-Hotel «Ascot» für 2 Personen. Deshalb also die Karte am Heftende ausfüllen und nichts wie los zum Briefkasten. Viel Glück!

Oberhalb von Zürich, mitten in den Reben und mit prachtvoller Aussicht auf den See, liegt das Paradies. Ein Paradies für alle, die gerne gut und gedeien essen, denn im Restaurant Sonnenberg steht Jacky Donatz hinter den Töpfen. Donatz ist gebürtiger Bündner, inzwischen aber der erklärte Liebling von «tout Zürich». Im «Sonnenberg», das dem Weltfussballverband FIFA gehört, essen die Reichen und die Schönen, die Kreativen und – darauf legt der Starkoch grossen Wert – die ganz Normalen. Legendar geworden ist Jacky Donatz mit seiner Fleischküche. Insofern ist es überraschend, wie oft der Chef mit einer Flasche Kikkoman Sojasauce in der Küche anzutreffen ist. Sojasauce, denkt man, ist das nicht etwas für die asiatische Küche? «Ein Irrtum», sagt Donatz. Er hat Kikkoman Sojasauce schon vor dreissig Jahren für seine Küche entdeckt und verwendet sie überall dort, wo sonst Salz zum Einsatz kommt. Zum Abschmecken von warmen und kalten



KIKKOMAN



Kikkoman
Soja-Sauce



Kikkoman
Soja-Sauce
salzreduziert

Saucen, zum Würzen von Fleisch und gern auch als dekorative, dunkle Tropfen im Saucenspiegel. «Ich verwende Kikkoman Sojasauce», erläutert Donatz, «weil es ein reines Naturprodukt ist, natürlich gebraut. Es schmeckt sehr harmonisch und verleiht den Saucen Farbe. Man kann zum Beispiel Züri Geschnetzeltes mit Sojasauce machen. Nur würde ich es dann anders nennen. Geschnetzeltes an Soja-Rahmsauce etwa.» Kikkoman-Fan Donatz hat neuerdings weiteren Stoff zum Kochen bekommen: Kikkoman, die salzreduzierte Sojasauce, die 43 Prozent weniger Salz enthält. Der Gault Millau-Koch ist begeistert von der Würze aus der grünen Flasche. «Für Leute, die auf ihre Gesundheit achten, ist das ein tolles Produkt. Ich verwende es ganz genau gleich wie die normale Sojasauce.» Wer Kikkoman salzreduziert probieren möchte, diniert am besten bei Donatz. Oder spaziert erst einmal in die Migros, wo die Neuheit zum Selberkochen ab sofort erhältlich ist.

Seeteufel mit Thymianbutter und Kikkoman-Sojasauce

Für 4 Personen

600 g Seeteufelfilets

- 1 dl «Kikkoman» Sojasauce, salzreduziert**
- 70 g Butter**
- 3 Thymianzweige**
- 2 Knoblauchzehen, ungeschält**
- 2 ganze Schalotten, geschält**
- Salz, Pfeffer**
- Mehl, zum Wenden**
- 2 EL Öl, zum Anbraten**

SAUCE:

- 2 dl Weisswein**
- 1 EL Sherry, trocken**
- ½ dl «Kikkoman» Sojasauce, salzreduziert**
- 2 dl Fischfond**
- 80 g Butter**
- 3 Thymianzweige**
- 4-5 Kerbelzweige**

GARNITUR:

- 3 Tomaten**
- 50 g Butter**
- 12 Cherrytomaten**
- einige Zweige Thymian**

1 Fisch in der Sojasauce marinieren. Backofen auf 220 °C vorheizen. Butter würfeln, mit Thymian, Knoblauch und Schalotten in eine flache, kalte Kasserolle oder Gratinform geben.

2 Für die Sauce Wein, Sherry, Sojasauce und Fond aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Butter und Thymian dazugeben und nochmals 3 Minuten köcheln lassen. Warm stellen.

3 Für die Garnitur Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Kalt abschrecken, schälen, entkernen und würfeln. 30 g Butter schmelzen und die Tomaten darin zu Mus kochen. Mit etwas Salz abschmecken. Cherrytomaten in der restlichen Butter erwärmen und weich garen. Beides warm stellen.

4 Fisch abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne das Öl stark erhitzen, den Fisch rundum kurz anbraten. In die Kasserolle mit Butter, Thymian, Knoblauch und Schalotten legen und in der Mitte des Ofens je nach Grösse der Filets ca. 12 Minuten garen.

5 Unterdessen Kerbel hacken. Fisch aus dem Ofen nehmen, entstandene Flüssigkeit zur Sauce geben. Diese passieren und aufmixen, eventuell mit Sojasauce nachwürzen. Den Kerbel beigeben. Den Seeteufel aufschneiden und auf den gekochten Tomaten anrichten. Mit etwas Sauce nappieren und mit Cherrytomaten und Thymian garnieren. Die restliche Sauce separat dazu servieren.



Japan





Sushi – Grundrezept Reis

Gerollte Reishäppchen
Reismenge für 5–6 Rollen à 6 Stück

SUSHI-REIS:
300 g «Yutaka» Sushi-Reis
5 dl Wasser

SUSHI-ESSIG:
5 EL «Yutaka» Reisessig
1–2 EL Rohzucker
2 TL Salz

1 Reis gut waschen, bis das Wasser klar bleibt. In einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten für den Sushi-Essig mischen, leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Auskühlen lassen.

2 Reis und Wasser in eine Pfanne mit gut schliessendem Deckel geben. Aufkochen, Hitze reduzieren, 5 Minuten offen köcheln lassen.

Zugedeckt bei kleinstem Hitze 15 Minuten quellen lassen. Von der Herdplatte ziehen, Deckel entfernen. Ein halb zusammengefaltetes Küchentuch darüber legen und den Deckel wieder aufsetzen. 12–15 Minuten weiter quellen lassen.

3 Reis gleichmäßig auf einem rechteckigen Backofenblech verteilen. Nach und nach den Sushi-Essig darüber trüpfeln und gut mischen. Dabei mit einem Fächer (es darf auch eine zusammengefaltete Zeitung sein) fächeln, damit die Flüssigkeit verdunstet und die Reiskörner wie Perlen zu glänzen beginnen. Mit einem feuchten Küchentuch bis zur weiteren Verwendung zudecken.

Sushi füllen und rollen, siehe Seiten 32 und 33.

Das, was man als schön bezeichnet, entsteht in der Regel aus der Praxis des

Lebens heraus»,

schreibt der japanische Schriftsteller

Tanizaki Jun'ichiro. So ist Sushi entstanden. Ursprünglich diente es dazu, Fisch haltbar zu machen. Man legte ihn, konserviert mit Salz und besprengt mit Essigwasser, in Reis



Ingwer

ein. Nach und nach aber wan-

delte sich das Gericht zum

Inbegriff der frischen Speise.

Japan ist eine schmale Inselgruppe und das Meer niemals

weiter als 150 Kilometer entfernt. Fisch,

Muscheln und Algen spielen deshalb in Japan

eine sehr viel wichtigere Rolle als Fleisch. Es

dauerte eine Weile, bis Sushi im Binnenland

Schweiz gefragt waren. Jetzt aber sind sie da –

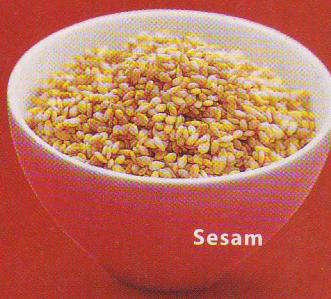
und wie! Zauberhaft schön,

gesund, geschmack-

voll und kalorienarm

haben sie unseren

Gaumen verführt.



Sesam

Japan

Nori-Blätter bestehen aus getrocknetem, geröstetem Seetang. Die federleichten, knusprigen Blätter werden zur Herstellung von Sushi gebraucht. Die Packung mit fünf Blatt ist perfekt für einen Sushi-Abend. Sushi mit der Alge drumherum heißen übrigens Maki. Hoso-Maki die dünnen, Futo-Maki die etwas dickeren. In Stücke zerzupfte Algenblätter sind zusammen mit Tofuwürfeln und Nudeln, eine schmackhafte Einlage in eine Miso-Suppe.



Yutaka Algenblätter



Sushi mit Gemüse

5–6 Rollen à 6 Stück

Sushi-Reis aus 300 g Reis (Seite 31)

5–6 «Yutaka» Algenblätter
«Kikkoman» Sojasauce
«Yutaka» eingelegter Ingwer

«Yutaka» Sushi-Matte, zum Rollen

FÜLLUNG 1:
Avocado, Karotten, frische Shiitake-Pilze, Basilikum-sprossen

FÜLLUNG 2:
Spinatblätter, Sojasprossen, Salatgurke, asiatische Frühlingszwiebelchen

Salz
1 EL Erdnussöl
«Yutaka» Wasabipaste

ESSIGWASSER:
1 dl «Yutaka» Reisessig
1 dl Wasser

1 Für die Füllungen feste Gemüse in bleistiftförmige Streifen schneiden. Karotten, Spinatblätter und Sojasprossen in kochendem Salzwasser nacheinander 2–3 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Pilze ohne Stiele im Öl beidseitig braten und in Streifen schneiden. Reisessig und Wasser mischen (zum Befeuchten von Händen, Löffel und Messer).

2 Ein Algenblatt mit der glänzenden Seite nach unten quer auf die Sushi-Matte legen. Mit einem in Essigwasser getauchten Löffel eine ca. 0,5 cm dicke Reischicht gleichmäßig darauf verteilen, dabei oben und unten 2 cm Rand frei lassen. Mit nassem Löffelrücken in der Mitte quer eine Rinne formen, mit sehr wenig Wasabi (sehr scharf!) bestreichen (1).

3 Füllung 1 oder 2 (siehe Zutaten) auf die Rinne legen, Algenblattränder oben und unten mit etwas Essigwasser befeuchten, den unteren Rand einschlagen (2).

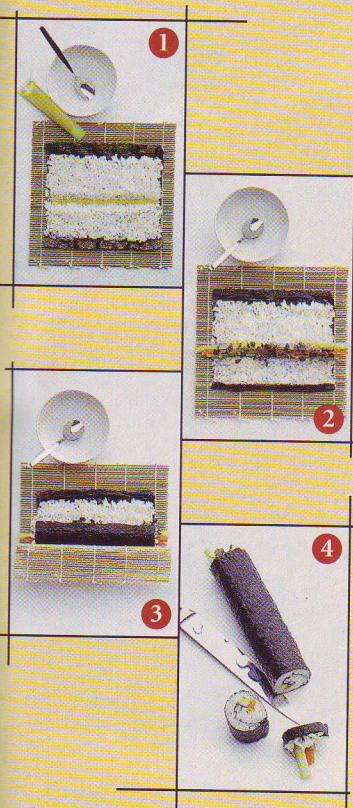
4 Mit Hilfe der Matte von unten nach oben satt aufrollen (3). Kurz ruhen lassen. Mit einem scharfen, in Essigwasser getauchten Messer in 6 ca. 3 cm breite Stücke schneiden (4) oder bis zum Servieren mit Klarsichtfolie bedeckt kühl stellen, aber nicht in den Kühlschrank.

Sojasauce mit einem Klecks Wasabi in kleine Schälchen verteilen und mit eingelegtem Ingwer zu den Häppchen servieren.

TIPP Zum Füllen eignen sich auch Zucchetti oder Bambussprossen.



Sushi füllen und rollen



Sushi mit Fisch

5–6 Rollen à 6 Stück

Sushi-Reis aus 300 g Reis
(Seite 31)

5–6 «Yutaka» Algenblätter
Essigwasser (Seite 32)
«Kikkoman» Sojasauce
«Yutaka» eingelegter
Ingwer
«Yutaka» Sushi-Matte,
zum Rollen

FÜLLUNG 1:
Roher roter Thunfisch,
Salatgurke, asiatische
Frühlingszwiebelchen,
frische Shiitake-Pilze

FÜLLUNG 2:
Räucherlachs, Avocado,
grüne Bohnen, Kresse-
sprossen

1 EL Erdnussöl
Salz
«Yutaka» Wasabipaste

1 Für die Füllungen Fisch und feste Gemüse in bleistiftförmige Streifen schneiden. Pilze ohne Stiele im Öl beidseitig braten und in Streifen schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Sushi füllen und rollen, siehe Seite 32.

Mit Sojasauce, Wasabi und eingelegtem Ingwer servieren.

TIPP Rohen Fisch nur in frischester Sushi-Qualität verwenden oder ausschliesslich geräucherte Fischfilets einsetzen.

Wasabi ist japanischer Meerrettich, der ursprünglich nur entlang klarer Gebirgsbäche zu finden war. Inzwischen wird er kultiviert, ist aber auch in Japan nur selten frisch erhältlich. Die fertige Paste aus der geriebenen Wurzel verwendet man als Würzzutat für Sushi. Eingelegter Ingwer reinigt den Gaumen vor dem Wechsel von einer Sushi-Variation zur nächsten. Sojasauce gibt Würze, während Wasabi Schärfe verleiht. So viel Schärfe, dass es manchmal Tränen gibt!



Yutaka Wasabi Paste

Japanische Produkte in der Migros



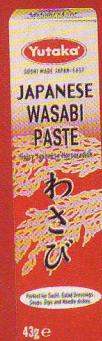
Sushi-Reis
500 g, CHF 3.50



Algenblätter
11 g, CHF 3.30



Reisessig
150 ml, CHF 3.50



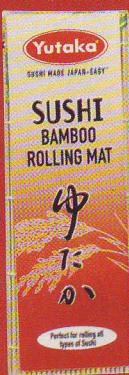
Wasabi Paste
43 g, CHF 4.80



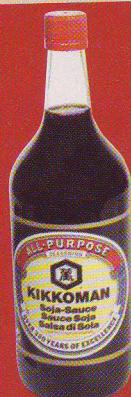
Sushi Ginger*
190 g, CHF 4.20



Miso Suppe
90 g, CHF 3.70



Bambus Rollmatte
CHF 3.50



Kikkoman Sojasauce
1000 ml, CHF 9.60



Kikkoman Sojasauce
500 ml, CHF 6.30



Kikkoman Sojasauce
150 ml, CHF 3.20



Sojasauce salzreduziert
250 ml, CHF 5.60



Teriyaki Marinade
250 ml, CHF 5.90



Rice Snack - Yakkō
50 g, CHF 1.30



Rice Snack - Oriental Mix
50 g, CHF 1.30



Rice Snack - Ko-Oni
50 g, CHF 1.30