

Apero

FINGERFOOD HAEPPCHEN

Zutaten für 4 Personen = 8 Spiesschen

Ca 100 g Räucherlachs

Ca 100 g Fladenbrot

2 Limetten

½ dl Sojasauce

2 EL Honig

1 Prise Pfeffer

Ca 100 g Champignons

½ Bund Frühlingszwiebel

Zur Garnitur etwas Koriander, Chiliringe, Limettenschnitze

Zubereitung:

Limetten auspressen

Sojasauce mit Limettensaft, Honig und ½ dl Wasser aufkochen, danach 15 Min köcheln lassen

Mit Pfeffer würzen und beiseite stellen

Fladenbrot in 1 cm grossen Würfeln in etwas heissem Oel rundum rösten

Pilze und Frühlingszwiebeln waschen (grössere halbieren) +

Diese in etwas Oel rundum 3 Min braten, danach in Sojasaucenmix tunken

Lachs in breitere Streifen schneiden

Je 1 Brotwürfel, Lachstreifen, Pilz, Lauchzwiebel auf Spiesschen stecken

Auf Platte mit Grünzeug/Limettenschnitzen arrangieren mit mittig plziertem Saucenschälchen

Vorspeise

AVOCADO-KOKOSSUPPE

Zutaten für 4 Personen:

1 Avocado

2 Knoblauchzehen

2 ½ dl Yoghurt nature

2 ½ dl Wasser

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

1 Zitrone, Saft der halben, Schale der ganzen

¼ Bund frischer Koriander

2 Frühlingszwiebeln

1 grüne Chilischote

½ Tasse Kokosraspeln

1 TL Salz

Zubereitung:

Avocado halbieren, Fruchtfleisch herausschälen und in eine Schüssel geben

Mit Zitronensaft beträufeln, Yoghurt und Wasser dazugeben

Chilischote (teilweise entkernt) und Knoblauch klein-, Frühlingszwiebel grobhacken

Mit allen Beilagen (ausser Koriander) pürieren

Mit klein geschnittenem Koriander garnieren

Sofort kaltstellen

Hauptgang

POULETCURRY MIT ORANGEN UND KOKOSMILCH

Zutaten für 4 Personen:

500 g Pouletbrust (in größeren Würfeln), in Sojasauce marinieren

300 g Basmatireis, ein paar Minuten kalt abgespült

1 EL abgeriebene Orangenschale (im Sacht)

1 Stk Chilischote, rot,

1 EL Honig

2 ½ dl Kokosmilch

2 dl Orangensaft

Je 1 TL Paprika- und Currypulver

½ Bund Peterli und ½ Bund Zitronenmelisse

3 dl Roséwein

2 Stk Schalotten, 2 Zehen Knoblauch

1 EL Currypaste, rot

Etwas geraffelter Ingwer + Cashewnuts, 2 Stk Sternanis, Curry+Paprikapulver beifügen

Zubereitung:

Schalotten klein hacken, Chili entkernen und in feine Ringe schneiden

In etwas Öl im Wok Pouletbrust kurz scharf anbraten, Schalotten dazu (max 3 Min!)

Mit Wein ablöschen

Orangenschale- und Saft, Currypaste und Honig daruntermischen, Kokosmilch, Ingwer, Sternanis, Cashewnuts, Knoblauch, Curry- und Paprikapulver dazufügen

Auf kleinster Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen

Abgespülten Reis mit Wasser kurz aufkochen (Verhältnis 1:1/2); zugedeckt 15 Minuten quellen lassen

Ggf Sauce mit etwas Maizena/Kartoffelpulver eindicken

Mit Salz/Pfeffer abschmecken / mit Peterli + Zitronenmelisse garnieren

Dessert

GEBRATENE BANANE

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Butter

4 Bananen , geschält, in mittelgrosse Stücke geschnitten

Eine (grössere) Prise Brauner Zucker

1 TL schwarze Sesamsamen

Saft einer Zitrone

Etwas frischer, geraffelter Ingwer

Erdbeeren

Zubereitung:

Wok erhitzen, Butter hinzugeben

Sobald Butter geschmolzen ist, Bananen hinzugeben

Zucker zugeben, 2 Minuten schmelzen lassen

Sesamsamen und Zitronensaft dazugeben und gut durchmengen

Mit Erdbeeren garnieren