

**KOCHEVENT**  
am 23. November 2023



**YAM HUA PLEE (BANANENBLÜTEN SALAT)**



**TOM YAM GUNG**



**WEIßFISCH IN PANAENG-CURRY AN HOCHZEITSREIS**



**MANGO-STICKY RICE**

# Bananenblütensalat mit Hühnerfleisch YAM HUA PLEE

## ZUTATEN:

1 Stk. Bananenblütenherzen  
3 EL Limettensaft zum Einlegen  
200 g Hühnerbrust ohne Haut  
250 ml dicke Kokosmilch  
2 Stangen Zitronengras in feine Ringe geschnitten  
1-2 EL Chilipaste  
2 Stk. Schalotten, klein geschnitten  
1-2 EL Fish Sauce  
1 EL Palmzucker  
1 EL Limettensaft für Marinade  
12 Stk. Kirschparadeiser, halbiert  
24 Stk. Sweet Basil- oder Minzblätter  
fein geschnittene Limettenblätter zum Garnieren  
evtl. frisch geröstete Kokosraspel



## ZUBEREITUNG:

Limettensaft in einer großen Schüssel mit so viel Wasser vermischen, dass die Bananenblüte komplett eingelegt werden können. Die Bananenblüte schälen, bis das cremefarbene Herz zum Vorschein kommt. Dieses Viertel von Staubblättern und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

Um Verfärbung (Oxidation) zu verhindern bis zur weiteren Verwendung ins Limettenwasser legen.

Von der Kokosmilch 2-3 EL abnehmen und beiseitestellen.

Den Rest der Kokosmilch in einem Topf aufkochen lassen. Die Hühnerbrust darin bei mäßiger Hitze ca. 5 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen und das Huhn darin zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Danach das Fleisch herausheben und in feine Stücke reißen oder schneiden.

In einer großen Schüssel die beiseite gestellte Kokosmilch mit den Schalotten, Zitronengras, Palmzucker, Limettensaft, Fish Sauce und Chilipaste zu einer Marinade verrühren.

Die Bananenblüten abseihen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Danach das Hühnerfleisch und die Bananenblüten mit der Marinade vermengen, alles abschmecken und vorsichtig die Minze- oder Basilikum-Blätter unterheben.

Den Salat anrichten, mit Limettenblattfäden und eventuell Kokosraspel garnieren.

4-6 Portionen; christof@DAS Kochwerk

# Tom Yam Gung

## ZUTATEN:

1-2 EL neutrales Öl  
1 l leichte Hühner- oder Gemüsebrühe  
3 Stangen Zitronengras  
5 Stk. Kaffir-Limettenblätter  
5 dünne Scheiben Galgant  
1/2-1 EL Chilipaste  
8 Stk. Champignons, geviertelt  
2 Stk. Chilis, entkernt und in feine Ringe geschnitten  
8 Stk. Kirschlorbeeren, gehäutet und halbiert  
8-12 Stk. Yuu'n Mee Bio-Garnelen  
4 Stk. kleine Schalotte, gehäutet und geviertelt  
2-3 EL Fish Sauce  
1-2 EL Limettensaft  
evtl. etwas Palmzucker nach Geschmack  
einige Korianderblätter zum Garnieren



## ZUBEREITUNG:

Garnelen von Schale befreien, dabei die Schwänze nicht entfernen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Garnelenschalen darin ca. 5 Minuten braten, bis sie leuchtend orange werden.

Dazu einen angedrückten in 4 Teile geschnittenen Stängel Zitronengras, Galgant und Brühe geben.

Alles aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit restliches Zitronengras, Chilis in ganz feine Ringe schneiden, Kaffir-Limettenblätter von der Hauptader befreien und halbieren.

Nach der Kochzeit die Suppe durch ein Sieb abseihen und wieder zurück in den Topf füllen. Die im Sieb verbliebenen Reste wegwerfen.

Das fein geschnittene Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Pilze, Chilis und Zwiebel zur Suppe geben und weitere 3-5 Minuten leicht köcheln lassen.

Nun die Garnelen zufügen und ca. 3 Minuten weitergaren, bis sie ihre schöne rosa Färbung bekommen und bissfest sind.

Zum Schluss mit Limettensaft, Fish Sauce und evtl. Palmzucker abschmecken.

In eine Suppenschale 2 Tomatenhälften geben, Suppe eingießen und mit Koriandergrün dekoriert servieren.

4-6 Portionen; christof@DAS Kochwerk

# Fischfilet in Panaeng-Curry

## ZUTATEN:

4 Stk. festes, weißes Fischfilet  
3 EL Kokosöl oder neutrales Öl  
2-3 EL Panaeng Currypaste  
250 ml. Kokosmilch  
1-2 EL Fish Sauce  
1-2 EL Palmzucker  
evtl. Tamarindenpaste nach Geschmack  
1 Stk. Zwiebel Rot, in Streifen geschnitten  
1-2 Stk. Karotten, klein gewürfelt  
8 Stk. Baby Maiskolben, in schräge Scheiben geschnitten  
2 Stk. Schlangenbohnen, in schräge Scheiben geschnitten  
Salz  
weißer Pfeffer  
Limettenblätter und Chili in feine Streifen zum Garnieren



## ZUBEREITUNG:

Die Currypaste mit etwas Öl ca. 2 Minuten anrösten, bis sie zu duften beginnt.  
Die Kokosmilch zugeben, verrühren und aufkochen lassen.  
Zwiebelstreifen und klein geschnittenes Gemüse zufügen und bissfest kochen.  
In der Zwischenzeit Fischfilet mit Salz und weißem Pfeffer würzen, vorsichtig in einer Pfanne unter Zugabe von Öl braten und warm stellen.  
Die Currysauce mit Fish Sauce, Palmzucker und eventuell Tamarindenpaste abschmecken.  
Das Fischfilet auf einem Teller anrichten, etwas Gemüse direkt auf den Fisch geben und mit dem Curry übergießen.  
Mit Limetten und Chilistreifen dekorieren und mit Reis servieren.

4 Portionen; christof@DAS Kochwerk

# Jasminreis gedämpft

## ZUTATEN:

180 Gramm Jasminreis  
2 TL Salz  
300 ml Wasser

## ZUBEREITUNG:



Reis in den ungelochten Einsatz des Dampfgarers geben, mit Wasser aufgießen und kräftig salzen. Im Dampfgarer bei 100% Dampf und 100° etwas 30-40 Minuten (je nach Reissorte) dünsten, dann Dampf auf 30% und Temperatur auf 65° zurückschalten und Reis bis zum Servieren warmhalten.

Zum Servieren mit 2 Gabeln auflockern und anrichten.

## TIPP:

Durch Beigabe von Gewürzen (Zimtstange, Nelken, Sternanis, Kardamom), Rosinen oder Nüssen kann der Reis orientalisches oder asiatisches gewürzt werden. Gewürze dazu in einem Einweg-Teesackerl mitdünsten und vor dem Servieren entfernen.

6 Portionen; christof@DAS Kochwerk

# Mango Sticky Rice

## ZUTATEN:

200 g Klebereis  
2 Stk. Pandanusblätter (optional)  
400 ml Kokosmilch (Dose)  
100 g Zucker  
1/2 TL Maizena  
2 EL getrocknete, gelbe Mungobohnen  
1-2 Stk. Thaimango  
Salz



## ZUBEREITUNG:

Den Klebreis in einer Schüssel mit warmem Wasser gründlich waschen. Das Wasser so oft wechseln, bis es klar ist. Den Reis über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Reis abgießen und abspülen, in einen Dämpfkorb oder ein Sieb geben und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Einen Topf zu einem Drittel mit kochendem Wasser füllen, die Pandanusblätter zugeben, auf den Herd stellen und den Dämpfkorb oder Sieb daraufsetzen, 20 Minuten bei voller Hitze dämpfen, danach den Reisklumpen wenden. Anschließend weitere 10 Minuten dämpfen lassen. Eventuell noch etwas kochendes Wasser nachfüllen.

Die Dose mit der Kokosmilch öffnen und die obere feste Hälfte vorsichtig abnehmen. Die dünne Kokosmilch für ein anderes Gericht verwenden.

Die Hälfte der Kokos-Creme vorsichtig erwärmen, 80g Zucker und einen Teelöffel Salz unter Rühren darin auflösen.

Den fertig gekochten noch heißen Reis in eine Schüssel füllen und vorsichtig mit der Kokoscreme-Zucker Mischung vermengen. Dabei muss der Reis noch dampfend heiß sein, damit die Mischung komplett aufgesogen wird. Abdecken und 15 Minuten an einem warmen Platz stehen lassen.

Für die Kokossauce:

Maizena in einem kleinen Topf mit ein paar Tropfen Wasser zu einer dicken Paste verarbeiten, die restliche Kokoscreme hinzugeben, gut vermischen und salzen. Jetzt die Mischung vorsichtig erhitzen (nicht zum Kochen bringen!), dabei kräftig rühren. Sobald die Creme eindickt den restlichen Zucker einrühren und sofort vom Herd nehmen. Abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die Kokossauce beiseitestellen.

Die Mungbohnen in warmem Wasser 5 Minuten quellen lassen, abtropfen und in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze trocken goldbraun rösten.

In einem Mörser leicht anstoßen.

Die Mangos filetieren, die Haut entfernen und die Filets in 1 1/2 cm dicke Segmente schneiden

Den Klebreis auf Teller verteilen, die Mangosegmente dazulegen, etwas Kokossauce darüber geben und mit den Mungbohnen bestreut servieren.

4 Portionen; christof@DAS Kochwerk

# Panaeng Currypaste

## ZUTATEN:

5 Stk. große getrocknete rote Chilischoten, entkernt und eingeweicht  
5 Stk. Schalotten, fein gehackt  
10 Zehen Knoblauch, fein gehackt  
1 TL Galgant, fein gehackt  
1 TL Zitronengras, in feine Ringe geschnitten  
1/2 EL Kaffir-Limettenschale, fein geschnitten  
1 TL Korianderwurzel, fein geschnitten  
1 TL Schrimpspaste  
1/2 TL weißer Pfeffer  
1 TL Salz



## ZUBEREITUNG:

Getrocknete, eingeweichte Chilis und Salz einem Mörser zufügen und gut verreiben. Galgant, Zitronengras, Kaffir-Limetten-Schale sowie Korianderwurzel dazugeben und erneut Mörsern und dazwischen alles mit einem Löffel mehrfach durchrühren und auflockern. Zuletzt Schalotten, Knoblauch gefolgt von Pfeffer und Schrimpspaste dem Mörser zufügen und alle Zutaten nach jeweiligem Zufügen erneut gut mörsern, bis eine Paste entstanden ist.

SOURCE: @DAS Kochwerk

christof@DAS Kochwerk

# Larb Moo (Schwein)

## ZUTATEN:

2 EL Klebereis  
250 g Faschiertes vom Schwein  
Wasser  
2 EL Fish Sauce  
2 Kaffir Limettenblätter  
Chilis getrocknet, Menge nach Belieben  
2 Jungzwiebel (nur das Grün)  
1 Schalotte  
2 Limetten  
Minze, Koriandergrün, Thai-Basilikum  
Sojaöl (oder neutrales Öl)  
etwas Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Zuerst den Reis in einer kleinen Pfanne mittelbraun anrösten, bis alles nussig duftet. Den Reis in einem Mörser mittelgrob zerstoßen (aber nicht pulverisieren). Danach in einer Pfanne, Chilischoten und Kaffir-Limettenblätter anrösten, abkühlen lassen und zerstoßen. Jungzwiebel in feine Ringe, Schalotten längs in feine Streifen schneiden. Die Kräuter ebenso fein schneiden. Limettensaft auspressen.

Das Faschierte in einer Pfanne bei mäßiger Hitze unter Zugabe von zwei Esslöffel Wasser und einem Schuss Fischsauce durchgaren. Wer nur mageres Brustfleisch verwendet, kann zusätzlich einen Esslöffel Öl hinzufügen, sonst wird das Fleisch zu trocken. Kräftig rühren, damit nichts zusammenklebt. Zum Schluss sollte die Flüssigkeit fast vollständig verdampft und das Hack durchgegart sein.

Die Fleischmasse in eine große Schüssel geben, geschnittene Schalotten unterrühren, die Resthitze nimmt den Zwiebeln die Schärfe. Danach Fischsauce und Limettensaft sowie gemahlene Chili-Limettenblätter-Mischung untermischen. Den gemahlene Reis erst unmittelbar vor dem Servieren hinzufügen, so behält er seinen Biss. Wenn der Salat lauwarm abgekühlt ist, die Kräuter hinzufügen und auf einem Salatbett anrichten. Jetzt erst Minze über den Salat streuen, da sie schnell schwarz wird.

TIP: Larb immer ganz frisch zubereiten und sofort verzehren.  
kann auch auf diese Weise mit Hühnerfleisch (Larb Gai) zubereitet werden

2-4 Portionen: christof@DAS Kochwerk