

# Faschingskochen 2024

- **Yin-Yang Gemüsesuppe**
- **Asia-Expresshackfleischtopf**
- **Asia-Sesam-Hähnchen-Salat**
- **Nudelsalat mit Ei und Curry**
- **Koreanische Fleischbällchen**
- **Thai Fischfrikadellen**
- **Ofengemüse mit Chilidressing**
- **Gebratene Asia-Nudeln**
- **Frushi Nigri**





## Yin-Yang Gemüsesuppe

### Zubereitung:

#### Yin:

Für die weiße Suppe das Gemüse putzen und klein schneiden, dann im Olivenöl anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Stabmixer pürieren, etwas Schlagobers dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Topf zudecken, eventuell warm stellen, aber nicht mehr aufkochen lassen.

#### Yang:

Nun geht's an die rote, scharfe Suppe: Auch hierbei wieder das Gemüse putzen und anrösten, paprizieren und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 20 Minuten weichdünsten. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer Muskatnuss und Majoran abschmecken.

Beim Anrichten zunächst die weiße, milde Suppe in den Teller geben, dann die rote etwas Schärfere. Yin und Yang sind vereint und die Suppe fertig!

### Zutaten:

#### Yin:

400 g Sellerieknolle  
1 Zwiebel  
1 Stück Lauch (nur den weißen Teil)  
1 Stück mittelgroße Kartoffel  
700 ml Gemüsebrühe  
100 ml Schlagobers  
2 EL Olivenöl (zum Braten)

#### Yang:

1 Stück rote Rübe  
1 Zwiebel  
1 Stück Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (klein, 1cm)  
1 Stück mittelgroße Kartoffel  
700 ml Gemüsebrühe  
1 TL Paprika  
2 EL Olivenöl (zum Braten)

Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran zum Würzen



## Asia-Expresshackfleischtopf

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen, putzen und in Ringe schneiden. Porree gründlich putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln.

Keimlinge waschen und abtropfen lassen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin ca. 5 Minuten krümelig anbraten und würzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. 1 l Wasser und Brühe zufügen. Alles aufkochen.

Porree, Möhren und Keimlinge zufügen und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Hackfleischtopf mit Sojasoße, Salz und 5-Gewürze-Pulver abschmecken.

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer  
2 rote Chilischoten  
1 Stange Porree (Lauch)  
500 g Möhren  
150 g Mungobohnenkeimlinge  
1 EL Öl  
400 g Rinderhack  
1 EL Gemüsebrühe (instant)  
1-2 EL Sojasoße  
Salz  
1 TL 5-Gewürze-Pulver



## Asia-Sesam-Hähnchen-Salat

### Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen und in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser legen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und das Filet im leicht simmernden Wasser 10-15 Minuten gar ziehen lassen (zum Test anschneiden, ob es vollständig durchgegart ist). Filet aus dem Wasser nehmen, in Folie wickeln und etwas abkühlen lassen.

Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Gurke quer in dünne Scheiben schneiden. Chili waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden.

Erdnussöl mit Chili und Szechuanpfeffer in einer Pfanne erhitzen, bis der Pfeffer aromatisch duftet. Gurke zugeben und ein wenig salzen.

Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Sesam kurz in einer Pfanne trocken rösten, bis er anfängt zu glänzen. Knoblauch schälen und mit 4 EL Sesam im Mörser fein zerstoßen. Den restlichen Sesam, Kejap Manis, Sesamöl und etwa 5 EL Wasser zugeben und verrühren. Gegartes Hähnchenfleisch in kleine Stücke zupfen, unter die Sauce mischen und kurz durchziehen lassen.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit der Gurke vermengen, in

### Zutaten:

500g Hähnchenbrustfilet  
Salz  
1 Salatgurke  
1/2 große rote Chilischote  
3 EL Erdnussöl  
1-2 TL Szechuanpfeffer  
5 EL Sesamsamen  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Kejap Manis  
(indonesische süße  
Sojasauce)  
4 EL Sesamöl (plus noch  
etwas mehr zum Beträufeln)  
100 g getrocknete,  
japanische Nudeln  
(z.B. Somen oder Soba)

# DLRG-Kochen 2024



Schälchen geben und das marinierte Hähnchenfleisch darüber verteilen. Nach Belieben noch mit ein wenig Sesamöl beträufeln.

## Nudelsalat mit Ei und Curry

### Zubereitung:

Mango Chutney und Mayo verrühren. Crème Fraîche, Säfte, Worcestershire Sauce und Curry hinzufügen. Mit Tabasco, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Nudeln bissfest und die Eier hart kochen. Die Zwiebel fein hacken, in Öl leicht anschwitzen.

Die Eier in Scheiben schneiden

Die Erbsen, Nudeln, Zwiebeln mit der Currysauce vermischen, anschließend die Eier unterrühren.

Ist die Masse zu trocken, kann ganz nach Geschmack etwas Mayo oder Orangensaft hinzugefügt werden.

### Zutaten:

#### Currysauce:

150 g Lieblings-Mayonnaise oder Salatcreme  
125 g Süßes Mango Chutney  
80 g Crème Fraîche  
Saft ½ Orangen  
2 TI Zitronensaft  
2TI Worcestershire Sauce  
3 TI Currygewürzmischung  
4-5 Spritzer Tabasco  
Pfeffer/Salz

#### Nudelsalat:

1 kleine rote Zwiebel  
1 Ei neutrales Öl  
400 g Spiralnudeln  
1 Dose feine Erbsen á 400g  
6 Eier gr L  
zum Abschmecken  
Pfeffer/Salz/Curry/Tabasco



## Koreanische Fleischbällchen

### Zubereitung:

#### ***FLEISCHBÄLLCHEN***

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.  
Die Frühlingszwiebel hacken, gerne etwas grober. Ein wenig Blattgrün davon behalten.  
Die Knoblauchzehen fein hacken.  
Alle Zutaten für die koreanischen Fleischbällchen miteinander vermengen.  
Mit Salz abschmecken.  
Fleischbällchen formen.  
Die Fleischbällchen für 20 -25 Minuten in den Ofen geben.

#### ***PIKANTE APRIKOSENMARINADE***

Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermengen.  
Wenn die Fleischbällchen aus dem Ofen kommen, gut mit der Marinade vermischen.  
Mit dem Grün der Frühlingszwiebel dekorieren.

### Zutaten:

Hackbällchen:  
700g Schweinehack  
4 Frühlingszwiebel  
50 g Panko  
3 Knoblauchzehen  
1 Ei  
2EL Sriracha Sauce  
10 g Ingwer (gehackt)  
Salz (Pfeffer)  
Aprikosenmarinade:  
100g Aprikosenmarmelade  
1 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Sriracha Sauce



## Thai Fischfrikadellen

### Zubereitung:

Den unteren Teil der Frühlingszwiebeln feinhacken, die Korianderblätter von den Stielen zupfen und feinhacken, die Chilischoten entkernen und feinhacken.

Das aufgetaute Fischfilet waschen, trockentupfen und klein hacken. Frühlingszwiebeln, Koriander, Chili, Currypaste, das Ei, Speisestärke und Fischsauce zum Fisch geben, ordentlich salzen und alles gut mit den Händen vermischen. 10 Fisch-frikadellen formen (ca. 1 gut gehäufter EL voll Fischmasse je Frikadelle).

Reichlich Öl (der Boden sollte bedeckt sein) in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten goldgelb braten (Das dauert je nach Herd unterschiedlich lang, bei mir waren es ca. 10 Minuten). Fertige Thai Fischfrikadellen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Limetten in Scheiben schneiden und zu den Fischfrikadellen reichen.

### Zutaten:

450 g TK-Seelachs-Filet  
alternativ frisches  
2 kleine rote Chilischoten  
2 Frühlingszwiebeln  
25 g Koriander  
1 TL rote Currypaste  
5 EL Speisestärke  
1 Ei  
1,5 EL Fischsauce  
Salz  
1 Limette, zum Servieren  
neutrales Pflanzenöl



## Ofengemüse mit Chilidressing

### Zubereitung:

Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C/Gas: s. Hersteller). Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Beides mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer auf einem Backblech mischen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Inzwischen die Cashewkerne und Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Chilischote putzen, waschen, entkernen und hacken. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen. Koriander hacken. Limettensaft, Zucker, Chili, Koriander, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Gemüse damit beträufeln. Mit Nüssen, Chips und übrigen Kräutern bestreuen.

### Zutaten:

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)  
ca. 750 g Blumenkohl  
5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
50 g Cashewkerne  
2 EL Kokoschips  
1rote Chilischote  
je 4 Stiel/e  
Minze, Koriander und  
Thai-Basilikum  
3 EL Limettensaft  
1 EL Rohrohrzucker



## Gebratene Asia-Nudeln

### Zubereitung:

Zuerst die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Sie sollen nicht zu weich werden. Dann in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Möhren schälen und in Streifen schneiden.

Rote Paprika ebenfalls in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel schneiden und das Grün separat aufbewahren. Knoblauch fein hacken und Ingwer reiben oder ebenfalls hacken.

Diese beiden Gewürze bitte auch separat zur Seite stellen.

Nun Möhren, den weißen Teil der Frühlingszwiebel und Paprika in 2 EL Öl anbraten rund 2 Minuten anbraten.

Anschließend Knoblauch, Ingwer und Gewürze dazugeben, nur kurz anbraten und dann mit Honig und Sojasauce ablöschen.

Jetzt die kalten Nudeln dazugeben, alles gut vermengen und je nach gewünschter Knusprigkeit anbraten lassen.

Du kannst Deine gebratenen Asia-Nudeln jetzt mit Limettensaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann auch Sriracha-Sauce dazugeben.

Zum Abschluss das gehackte Grün der Frühlingszwiebel darüber geben. Dazu passt auch frischer Koriander.

### Zutaten:

250 g Mie-Nudeln  
2 EL Erdnussöl  
½ rote Paprika  
5 Lauchzwiebeln  
3 Karotten  
1 Knoblauchzehe  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
2 EL Honig  
4 EL Sojasauce  
1 Limette  
je 1 TL Chiliflocken, Currypulver, Kurkuma, Koriander und Paprika optional, Du kannst auch Gewürze weglassen  
frischer Koriander optional



## Frushi Nigri

### Zubereitung:

1. Reis mit Kokosmilch und 600ml Wasser nach Anweisung kochen. Reissirup und Limettensaft untermischen und abkühlen lassen.
2. Obst in 4mm dünne Streifen schneiden.
3. Kokosreis zu länglichen Bällchen formen, das Obst darauflegen und leicht andrücken.
4. Mit Sesam, Minze und Pistazien toppen.
5. Kiwi schälen, würfeln, mit dem Saft  $\frac{1}{2}$  Orange und Minze Blättchen pürieren.
6. Frushi Nigri auf Teller anrichten und mit Kiwi Sauce dekorieren.

### Zutaten:

125g Suhireis  
75ml Kokosmilch  
25ml Limettensaft  
1TL Reissirup  
 $\frac{1}{2}$  Pfirsich; Kiwi & Mango  
2 Kiwi  
 $\frac{1}{2}$  Orange  
5 TL schwarzer Sesam  
Minze, Pistazien

Wir wünschen allen viel Spaß beim  
Nachkochen und genießen !

# DLRG-Kochen 2024



Danke Frank

