

Die Rezepte zur Folge: Björns Reiseküche

Zutaten für 4 Personen

Shakshuka mit Fladenbrot

Zutaten Shakshuka:

4 – 8 Eier (wahlweise als Snack oder Hauptgericht)
20 Kirschtomaten
je 1 gelbe und rote Paprika
300 g Tomatenpüree
1 Knoblauchzehe
½ - 1 frische rote Chilischote (je nach gewünschtem Schärfegrad)
4 Zweige frischer Oregano
150 g Feta
Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fladenbrot:

250 g Mehl
1 TL Trockenhefe
Prise Backpulver
100 ml handwarmes Wasser
Prise Salz
1 TL Zucker
75 g Joghurt
2 EL Pflanzenöl + etwas Olivenöl zum Bepinseln
Backofen auf 240° Umluft vorheizen

Zubereitung Teig:

1. Die Zutaten für das Fladenbrot zu einem homogenen Teig verarbeiten und ca. 3 Stunden zugedeckt gehen lassen.
2. Teig für das Fladenbrot noch einmal durchkneten, flachdrücken und in 4 Stücke teilen, diese mit dem Nudelholz und etwas Mehl ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen für ca. 6-8 Minuten backen, anschließend mit etwas Olivenöl bepinseln.

Zubereitung Shakshuka:

1. Paprikaschoten würfeln, Tomaten halbieren, Zwiebel in halbe Ringe und Chili klein schneiden, in eine Schüssel geben und Knoblauch darüber reiben.

2. Alles zusammen in einer Pfanne mit hohem Rand mit Olivenöl anschwitzen. Dabei gut durchschwenken und anschließend mit dem Tomatenpüree aufgießen, einen guten Schuss Wasser dazugeben, mit Salz abschmecken und mit geschlossenem Deckel einige Minuten sanft köcheln lassen.
3. Anschließend die Eier in die Pfanne schlagen und bei geschlossenem Deckel in der Tomatensauce stocken lassen.
4. Shakshuka in tiefen Tellern anrichten, Fetakäse darüber bröseln, leicht pfeffern, mit Oregano garnieren und das Fladenbrot dazu reichen.

Asiasuppe mit Pak Choi und Shiitake

Zutaten:

- 2 kleine Baby-Pak Choi
- 200 g Shiitake
- ½ Stange Lauch (nur das Weiße)
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Stk. Ingwer
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 1 frische, rote Chilischote
- 1 l Gemüsefond (wahlweise Hühnerfond)
- 1 Limette
- je 4 Zweige Koriander und Thaibasilikum
- einige Spritzer helle Sojasauce
- Salz
- 4 EL Cashewkerne
- 2-3 Spritzer geröstetes Sesamöl

Zubereitung:

1. Gemüsefond erhitzen. Fasern vom Zitronengras mit dem Messerrücken aufbrechen, Chili zerteilen, Ingwer in Scheiben schneiden und alles zusammen zum Aromatisieren mit den Limettenblättern in die Brühe geben, alles für wenige Minuten ziehen lassen.
2. Shiitake putzen und vom harten Stiel befreien, in Stücke schneiden. Pak Choi halbieren, vom Strunk befreien und mundgerecht in Streifen, Lauch in halbe Ringe schneiden.
3. Dann Shiitake und Lauch in die Suppe geben, für einige Minuten sanft kochen, zum Schluss den Pak Choi hinzufügen und noch 1 Minute kochen.
4. Dabei die Suppe mit wenig Sojasauce und einigen Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken, evtl. mit etwas Salz nachwürzen.

5. Parallel Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett sanft rösten.
6. Zitronengras und Limettenblätter aus der Suppe entfernen, Koriandergrün und Thai-Basilikum in Streifen schneiden, in die Suppe geben, mit einigen Spritzern Limettensaft abschmecken, in Suppenschalen anrichten und mit den Cashews garnieren.

Indisches Butterchicken mit Basmati

Zutaten:

- 4 Hühnerbrustfilets (ca. 600-800 g)
- ½ l Tomatenpüree
- 150 ml Sahne
- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Zitronensaft + Abrieb
- 1 Stk. Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gelbe Zwiebeln
- 2 EL Kasuri Methi (= Bockshornkleebblätter)
- 2 EL Garam Masala
- 1 TL Kardamomsaat
- 4 Pimentkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- Prise Cayennepfeffer zum Abschmecken
- 2 TL Senföl (alternativ: natives Erdnussöl, nicht geröstet)
- 1 TL Zucker
- 2 EL Salzmandeln
- 4 Zweige Koriander
- Salz
- 4 EL Ghee oder Butterschmalz
- 300 g Basmati-Reis

Zubereitung:

1. Huhn in mundgerechte Stücke schneiden, mit Joghurt, Senföl, Zitronensaft und -abrieb. je 1 EL Kasuri Methi und Garam Masala in einer Schüssel vermischen.
2. Ingwer und Knoblauch mit der Feinreibe über das Huhn reiben und untermischen. Huhn im Kühlschrank für wenigstens mehrere Stunden oder am besten über Nacht marinieren lassen.
3. Im Mörser Kardamomsaat, Kreuzkümmel und Piment zermahlen, restliches Garam Masala und Zimt untermischen.

4. Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einem Topf mit 2 EL Ghee, anschwitzen, Gewürzmischung aus dem Mörser sowie das restliche Kasuri Methi dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Tomatenpüree und der Sahne aufgießen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, ca. 10 – 15 Minuten einköcheln lassen.
5. Parallel in einer Pfanne mit dem restlichen Ghee die marinierten Hühnerstreifen (weitgehend ohne Joghurtmarinade) von jeder Seite für 3-4 Minuten braten, dann in die fertige Sauce geben und kurz mitkochen.
6. Parallel zum Kochvorgang den Basmati-Reis mit einer Prise Salz, dauernbreit mit Wasser bedeckt, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für ca. 12 - 15 Minuten dämpfen.
7. Butterchicken mit Basmatireis auf Tellern anrichten und mit gezupftem Koriandergrün und den Salzmandeln garnieren.

Matcha-Reisküchlein mit gelben Pflaumen

Zutaten:

200 g Mochireis (alternativ Milchreis)

0,1 l Sahne

1 EL Matchapulver

4 gelbe Pflaumen

8 EL Rohrzucker

Prise Salz

100 ml Sake

etwas Shiso-Kresse

Außerdem: hilfreich ist ein japanischer Matchateepinsel oder sehr feiner Schneebesens

Zubereitung:

1. Mochireis gut waschen und für mehrere Stunden einweichen, dann mit 4 EL Rohrzucker, Prise Salz, etwas Wasser und der Sahne zum Kochen bringen und unter Rühren bei geringer Hitze für ca. 15 min. weich kochen.
2. Matcha mit etwas kaltem Wasser und mit Hilfe des Pinsels auflösen und gegen Ende der Kochzeit zum Reis geben. Die Konsistenz der Reismasse sollte am Ende cremig, aber relativ kompakt sein.
3. Reis in Dessertgläsern abfüllen und kaltstellen.
4. Pflaumen halbieren, entsteinen und dann in Spalten schneiden. In einer Pfanne den restlichen Rohrzucker schmelzen, die Pflaumen dazu geben mit Sake ablöschen kurz einkochen.
5. Matcha-Reis mit Hilfe von Küchenringen warm auf Tellern anrichten oder in Dessertförmchen geben, mehrere Stunden kalt stellen und dann auf die Teller stürzen. Mit den Pflaumen anrichten, mit etwas Shiso-Kresse garnieren.

Guten Appetit!