

## KOCHREZEPTE

Dieser Teil unserer Seite ist für diejenigen geschrieben, zu deren Lieblingsbeschäftigungen, wie bei uns, unter anderem auch gut essen gehört, nach dem Motto "Ein gutes Essen ist "Medizin" für Leib und Seele!"... Für Leute die einerseits altbewährte Rezepte mögen, andererseits mit Kochen auch gerne mal variieren und experimentieren. Während unserer Reisen, und auch durch Kommunikation mit Menschen aus Ländern, die wir selbst bisher nicht besucht haben, haben wir einige Inspirationen aufgeschnappt und ausprobiert, und geben sie hier gerne weiter. Wir verwenden nur Himalayasalz (geht für alles) oder spezielle Salze aus Indien, z.B. "Kali namak" = "schwarzes Salz", das ist trocken jedoch rosa und enthält viel Kalium und andere Mineralien, hat einen starken Eigengeschmack, deshalb nur wenig davon verwenden (mischen). Natriumchlorid, das kommune, weisse, raffinierte Kochsalz ist Gift!, vor allem für die Gelenke und Blutkreislauf, und eignet sich besser für industrielle Zwecke.

Als erstes machen wir eine neue Variation von Spaghetti bekannt, die von Marco in Sri Lanka entworfen wurde, da auch wir gerne mal "europäisch" essen, obwohl wir die indische und asiatische Küche überhaupt sehr zu schätzen gelernt haben, besonders ihre Gemüsezubereitungen. Nicht alle Zutaten für ein europäisches Originalgericht sind ausserhalb von Europa immer erhältlich, man muss also "essen was auf den Tisch kommt", so entstehen manchmal ganz neue Rezepturen. Ost trifft West... Nun als erstes die:

### SPAGHETTI NEGAMBO

Gibt ca. 9 Teller, bei 4 Personen OK, da jeder unserer Gäste inklusiv uns 2-3 Teller davon verschlungen hat...

Man kann diese Spaghetti vegetarisch oder variiert mit Fleisch-, Huhn-, Tintenfischstücken und/oder Crevetten (Shrimps, Prawns) herstellen, je nach Geschmack scharf gewürzt oder neutral.

SAUCE: 1 GANZE KNOBLAUCHZWIEBEL und 300 g ZWIEBELN fein geschnitten in etwas KOKOSÖL (richtiges, das nach Kokosnuss schmeckt!, evtl. aus dem Asienshop, ersatzweise in einem anderen Öl nach Geschmack, z.B. Olivenöl in guter Qualität) anbraten. Wenn mit FLEISCH-, HUHN- oder TINTENFISCHSTÜCKEN gekocht, die vor dem Reingeben der Zwiebeln und des Knoblauchs im Öl anbraten. Nimmt man GARNEELEN/CREVETTEN (EVTL. FISCHSTÜCKE mit festem Fleisch!) dazu, die separat etwas anbraten und am Schluss des Kochens der Sauce vorsichtig einrühren. Wenn die Zwiebeln glasig aussehen, ca. 200 g TOMATENPUREE daruntermischen und alles weiter anbraten, bis die Sauce eine dunkle Farbe bekommen hat. Die Sauce etwas salzen (besser weniger als zuviel, HIMALAYASALZ nehmen!), ab dem Feuer nehmen und bei Zimmertemperatur ca. eine Stunde stehen lassen.

500 g TOMATEN, 1 grosse KAROTTE und 300 g HELLGRÜNE KLEINE (leicht scharfe) PEPERONI, oder ersatzweise normale, nicht scharfe Peperoni nach Wahl in Würfel schneiden und in die Sauce reinmischen. Aus der Karotte kann man kleine Stäbchen schneiden, die Tomatenwürfel (die Haut kann man dranlassen oder wegnehmen) eher klein schneiden, die Peperonistücke mittelgross. Wer es scharf mag, kann je nach Geschmack kleingeschnittene frische GRÜNE CHILLISCHOTEN dazutun. 20 g schwarze PFEFFERKÖRNER mit der Mühle oder im Mörser kleingemalen (Marco hat sie mit einer

Glasflasche "kleingewalzt") in die Sauce geben. Weiter dazumischen: Frische CURRYBLÄTTER (als Alternative ein paar Lorbeer- oder wenige Liebstöckelblätter), ZIMTRINDE von einer grossen Stange in mittlere Stücke gebrochen, und je nach Geschmack von der GEWÜRZMISCHUNG "GARAM MASALA" (= "scharfe Gewürzmischung", gibts in Indien- und Sri Lanka-Shops), ersatzweise kann man auch Oregano und/oder eine gute, nicht scharfe, italienische Spaghettigewürzmischung (oder eine Spezialmischung für Fleisch oder Fisch) nehmen, beachten, ob diese schon gesalzen ist oder nicht! 10 ganze GEWÜRZNELKEN dazugeben. Nach Bedarf etwas WASSER oder/und ROTWEIN (gute Qualität, kein Kochwein!) dazugiessen, die Sauce darf nicht zu zähflüssig sein.

Das Ganze auf kleiner Flamme 1-4 Stunden (je länger desto besser!) köcheln lassen, die Sauce immer wieder gut umrühren, vor dem Servieren etwa 5 leicht zerdrückte KARDAMOMKAPSELN dazugeben. Wenn nötig, nochmals etwas nachsalzen. Falls man zuviel Sauce hat, oder Vorrat herstellen will, kann man diese kaltwerden lassen, in Tiefkühlbeutel portionenweise einfüllen und einfrieren. Auch abgekühlt über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt, und am nächsten Tag wieder aufgewärmt (dann mit frischgekochten Teigwaren mischen!) schmeckt die Sauce sehr gut, eher noch besser als ganz frisch! Es gibt Leute, die diese Sauce auch kalt mögen.

1 kg gute (wenn möglich, italienische!) SPAGHETTI (ohne Eierzusatz) in den letzten 10-12 Minuten, je nach Packung, in Salzwasser "al dente" kochen, die Spaghetti dabei am Anfang immer umrühren, das verhindert das Zusammenkleben, abgiessen und auf die Teller geben, dann die Sauce darüber. Wer mag, kann noch etwas geriebenen Parmesan oder anderen Käse darüberstreuen.

Copyright Marco Widmer

Eine besondere Spaghetti-Variation, inspiriert vom Rezept "Spaghetti alle vongole" ist folgende:

### **MEERESFRÜCHTE-SPAGHETTI SPEZIAL**

Bei diesem Gericht ist es wichtig, eine wirklich gute (evtl. etwas teurere) Qualität des Öls zu wählen!

SAUCE: Vorgekochte MEERESFRÜCHTE (Crevetten, Tintenfisch-, Fischstücke, evtl. schon herausgelöstes Muschelfleisch), und/oder geräucherte LACHSSTÜCKE in (nicht allzu) heissgemachtes KOKOSÖL oder Olivenöl geben, in dem vorher dazu KNOBLAUCHSTÜCKCHEN angebraten wurden, evtl. noch je nach Geschmack wenig KAPERN oder frische KRÄUTER nach Wahl (solche mit starken Aromen in sehr kleiner Menge, besonders bei Kokosöl!) dazumischen, SALZ dazu. Wenn man das Öl nicht erhitzen will, kann man Baumnussöl oder ein anderes Spezialöl, evtl. noch mit etwas gutem Mandel- oder Sesamöl gemischt, versuchen. Bei kaltem Öl kann man auch eine vorgekochte Meeresfrüchte-Saladmischung auf Haushaltspapier abtropfen lassen und dann dazugeben, Kapern, Kräuter rein, salzen. Mit frischgekochten SPAGHETTI mischen, warm oder kalt essen.

Copyright Sandra Widmer

Unser Sohn Manu mischt übrigens beim Herstellen einer TOMATENSPAGHETTISAUCE (kann jede bekannte sein) viel feingeschnittene KAROTTEN rein, diese nach dem

Anbraten von Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in Olivenöl dazugeben und mitköcheln lassen. Schmeckt auch sehr gut!

Copyright Manu Widmer

Auch in Europa nördlich des Gotthard können im Sommer die Temperaturen auf 34° C steigen. Nicht alle Leute mögen dann noch etwas Schweres im Magen wie Käsefondue oder Schnitzel mit Nudeln, etc., vertragen. Hier etwas ganz Leichtes, Kühlendes und hervorragend Schmeckendes, das oft in indischen Restaurants angeboten wird, wie:

### **GURKEN-SANDWICH oder TOMATEN-SANDWICH/TOAST, GEMÜSE-TOAST**

Pro Sandwich braucht es 2 dünn geschnittene SCHEIBEN (TOAST)BROT, weiss oder Vollkorn, je nach Wahl, man kann die vortoasten oder frisch lassen. Je nach Geschmack ETWAS BUTTER oder MAYONAISE oder wenig FRANZÖSISCHES SALATDRESSING auf die Brotscheiben streichen. Im Kühlschrank gekühlte, geschälte, dünn geschnittene GURKENSCHNITZEL oder TOMATENSCHNITZEL, oder fein in kleine Würfel geschnitten, gleichmässig auf die Brotscheiben legen, wer mag, wenig feingeschnittene ZWIEBELRINGE dazu, auch 1 dünne SCHEIBE Schmelz- oder anderer KÄSE passt. Das Gurkensandwich jedoch schmeckt am besten ungetoastet und ohne Käse, ist sehr erfrischend! Etwas SALZ über das Gemüse streuen und die beiden Brotscheiben zum Sandwich zusammenklappen.

Statt Gurken oder Tomaten kann man auch dünne KAROTTENSTÄBCHEN nehmen, oder frischer, fertig geschnittener GEMÜSE-SALAT wie Kohl, Paprika, oder eine Salat-Mischung, mit oder ohne Dressing dazu geliefert, dann das aber vorher auf Haushaltspapier abtropfen lassen, und das gleichmässig auf die vorbestrichenen Brotscheiben legen. Salzen wenn nötig, Sandwich oder Toast zusammenklappen.

Da fällt mir noch eine weitere (mutige) Variation ein, für das muss man aber Früchte und Salziges zusammen mögen:

### **SPEZIELLES FRÜCHTEBROT-DESSERT**

1 dünne SCHEIBE FRÜCHTEBROT mit 1 dünnen SCHEIBE KÄSE nach Wahl, auch Ziegenkäse geht, belegen.

Man kann auch frische oder getrocknete DATTELN halbieren und zwischen beide Teile einer Frucht je 1 STÜCKCHEN Ziegen- (Dessert-Rezept aus dem alten Rom) oder anderen KÄSE nach Wahl legen, Frucht wieder zusammenklappen.

Originalrezept

Hier eine Saftspezialität, die wir in Java und Bali mal getrunken haben. In asiatischen Ländern kann man zuckersüsse Karotten bekommen. Wenn man solche (nicht so süsse) aus Europa nimmt, kann man den Saft davon je nach Geschmack noch etwas mit Zucker süssen:

### **KAROTTENSAFT JAVA**

Pro Person 1 GLAS KAROTTENSAFT eingiessen, am besten frisch gepresst!,

ersatzweise einen guten aus der Flasche. Evtl. wenn nötig etwas ZUCKER einstreuen, schmeckt süss sehr gut. Dann noch ein paar KOKOSRASPELN dazugeben, am besten ist es wenn man sie von einer ganz frischen Kokosnuss bekommen kann. Als Ersatz gehen auch gut getrocknete Raspeln aus der Packung (in Supermärkten erhältlich), nicht zuviele davon, sonst wird der Saft zu dick. Statt Kokosraspeln kann man auch etwas Kokoscreme nehmen (Asienshops). Alles gut mischen, evtl. im Kühlschrank noch 1/2 Stunde ziehen lassen.

Originalrezept

## **GEMÜSECHIPS**

Es gab vor ein paar Jahren in Lebensmittelgeschäften der Schweiz ausser Kartoffelchips auch noch andere aus anderen Gemüsen. Im letzten Jahr haben wir die nicht mehr gefunden, schade! Der Preis für diese war im Vergleich zu den Kartoffelchips etwas hoch. Sandra hat ein aus einer alten Coop- oder Migrozeitung ausgeschnittenes Rezept dafür gefunden, hier mit RANDEN. Man kann diese Chips auch noch mit folgenden Gemüsen versuchen: AUBERGINE, KAROTTE, SELLERIE, RETTICH, FENCHEL, MANIOK, TAPIOKA, evtl. noch andere. Wir haben dieses Rezept selber bisher noch nicht ausprobiert. Falls Webseitenbesucher es versuchen wollen und Verbesserungen vorschlagen können, wären wir für eine Zuschrift dankbar. Nun das Rezept:

Rohe RANDEN in 2 mm dicke Scheiben schneiden (oder dünner). Beide Seiten der Scheiben mit Speiseöl bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Das Blech mit den Randenscheiben in die Mitte des vorgeheizten Backofens (150°C)schieben und sie 50 bis 60 Minuten lang knusprig backen (evtl. höhere Temperatur wählen und kürzere Backzeit?), dünner geschnittene Gemüsescheiben weniger lang. Nach dem Rausnehmen aus dem Ofen die Gemüsescheiben mit Salz, evtl. Paprikapulver, Currypulver und/oder getrockneten Kräutern bestreuen.

## **MAISPIZZA und PIZZA ASIA**

Wir sind wie viele Leute grosse Pizzafans. Hier eine Variation mit einem Maisboden statt mit einem aus Brotteig, schmeckt ebenfalls sehr gut. Als erstes sollte man ein nicht zu grosses Backblech (Pizzagrösse) am besten mit WEIZENKLEIE so bestreuen, dass der ganze Boden des Blechs damit gut bedeckt ist (die Pizza bleibt so nach dem Backen nicht am Blech kleben). Dann gibt man in eine Pfanne 7 dl WASSER rein, dazu kann man etwas MILCH hinzugiessen. Etwas SALZ dem Wasser begeben (nicht zuviel) und 10 bis 12 Esslöffel MAISGRIESS, man kann ruhig einen nehmen, der innert kurzer Zeit (10 Min.) gekocht ist. Den Mais kochen bis er ein schöner, nicht zu dünner Brei ist. Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Den gekochten Maisbrei auf dem Blech austreichen, ca. 1 cm dick, und in den heissen Ofen schieben, ca. 5 Min. vorbacken, so dass der Pizzaboden schon vor dem Belegen mit den anderen Bestandteilen kross ist und nicht mehr breiig. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen.

Den Maisboden nun wie eine Pizza belegen mit: zermanschten PELLATI (geschälte Tomaten oder evtl. mit etwas vorgekochter Tomatenspaghetti-Sauce), MOZZARELLASCHEIBEN (1 bis 2 Käse, je nach Geschmack), evtl. etwas ROQUEFORT oder GORGONZOLA dazu. Und je nach Stil und Geschmack kleingeschnittene Stücke von: (vorgekochten) PILZEN, FLEISCH aller Art, SPECKSCHEIBEN, CREVETTEN

(Shrimps), TINTENFISCH, ARTISCHOCKENHERZEN, PEPERONI, CHILLI, SPINATBLATT, anderen Gemüsestücken, KAPERN, SARDELLEN oder SARDINEN, OLIVEN, AVOCADO, Scheiben von hartgekochten EIERN, vielleicht sogar NÜSSE? Der Phantasie ist hier keine Grenzen gesetzt. Dann die Gewürze obendraufstreuen: SALZ, viel OREGANO frisch oder getrocknet, evtl. noch andere Kräuter, (schwarzen) PFEFFER oder eine Pfeffergewürz-Mischung. Dann die Pizza wieder in den Ofen schieben (selbe Temperatur) und ca. 7 bis 10 Min. fertigbacken.

Eine weitere Inspiration: Statt mit Mais kann man auch einen Boden aus REIS (indischer Basmati oder Parfurreis aus Thailand) versuchen, ähnlich hergestellt wie den Maisboden. Den Reis eher breiig kochen statt körnig. Statt Pellati oder Tomatenspaghetti-Sauce könnte man eine süßsaure (evtl. scharfe) Tomatensauce nehmen, selber hergestellt oder aus dem Asienshop, feingeschnittenes (vorgekochtes) Hühnchen, asiatische Gemüsestücke und Gewürze (z.B. Korianderkraut), so wär es ein PIZZA ASIA. Auch könnte man es mit einem Pizzaboden aus größerem MAISGRIESS oder GERSTE versuchen...

Copyright M. und S. Widmer

### **SANDRAS PASTETE**

Diese erinnert an eine Pizza Calzone. Man nimmt ein quadratisches oder rechteckiges Stück (gekauften) BLÄTTERTEIG und legt es ausgerollt (ausgewallt) auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Zuerst belegt man die Mitte des Teiges quadratisch oder rechteckig mit dünn geschnittenen Scheiben MOZZARELLAKÄSE, ersatzweise (oder gemischt) geht auch Mascarpone, Peccorino, ebenfalls jede Art von weichem, leichtem und leicht schmelzendem Käse, man kann auch etwas GORGONZOLA, ROQUEFORT oder BLAUKÄSE dazumischen. Beim Teig nach allen Seiten nach aussen genug davon frei lassen, dass man ihn nach dem Füllen ganz über das Füllungspäckchen klappen kann, und damit so ein quadratisches oder rechteckiges Päckchen formen kann. Dann eine feine Schicht feingeschnittene Tranchen von SCHINKEN und/oder guter Qualität SALAMI über das Käsequadrat/-rechteck legen. Etwas dünn geschnittene GURKENSCHNEIBEN über das Ganze platzieren. Eine feine Schicht ausgedrückte und leicht zermanschte PELLATI (geschälte Tomaten) oder etwas übriggebliebene Tomatenspaghettisauce darübergeben. Wenig SALZ drauf, evtl. noch frische oder getrocknete KRÄUTER darüberstreuen. Evtl. etwas vorgekochte PILZE in Scheiben geschnitten darüberlegen. Wieder eine Schicht Käse, dann Schinken und/oder Salami, dann Gurkenscheiben und Pellati, Salz und Kräuter. Nochmals eine feine Schicht Schinken oder Salami drauflegen, nicht zuoberst Käse oder Pellati, weil das fertiggeformte Teigpäckchen zum Backen umgedreht wird und die jetzt oberste Schicht dann den Boden desselben bildet. Flüssigere Zutaten weichen beim Backen den Teigboden auf, der Inhalt läuft aus der Pastete aus. Evtl. zuallererst etwas Weizenkleie darüberstreuen, das saugt Flüssigkeit auf.

Als Vegetarier könnte man es statt mit Fleisch mit weiteren Pilzen oder Tofu (evtl. den "seidigen" aus dem Japanshop) versuchen, auch Auberginenscheiben (vorher angebraten) gehen, evtl. vorgekochte Eierscheiben.

Dann die Teigseiten von allen vier Seiten über die Füllung klappen und so ein quadratisches oder rechteckiges Päckchen formen. Die Ränder des Teiges mit etwas Wasser "zukleben". Dann das Päckchen umdrehen und so auf das Backblech legen. Man kann aus etwas übriggebliebenem (oder vorher abgeschnittenem) Teig und

Kecksförmchen (z.B. Herzchen) ein paar Teigfigürchen ausstechen und die jetzige Oberseite der Pastete damit dekorieren. Mit einem Backpinsel EIGELB über die Oberseite streichen, das ist aber nicht unbedingt nötig, es gibt der Pastete aber einen schönen Glanz. Das Blech mit der Pastete in den Ofen schieben und je nach Dicke der Füllung und Pastete ca. 10 bis 20 Min. ausbacken. Falls die Oberseite der Pastete schnell zu dunkel wird in der Farbe, ein gleichgrosses Stück Aluminiumfolie darüberlegen und so weiterbacken. Hat man einen Umluftofen, die Pastete in die unteren Reihen desselben schieben. Dann nach Backzeit die Pastete rausnehmen und warm oder abgekühlt geniessen. Hat man Reste davon, diese über Nacht im Kühlschrank aufbewahren, schmeckt anderntags auch kalt aus dem Kühlschrank gut. Kalt kann man die Pastete in Scheiben schneiden (wie Roulladenstücke) und von Hand essen. Als Beilage geht Salat aller Art.

Kann oder will man den Blätterteig nicht im Laden fertig kaufen und muss ihn selber herstellen, hier das Rezept dazu:

## **BLÄTTERTEIG**

Man braucht dazu: 500 g MEHL, 10 g SALZ, 2 1/2 dl WASSER und 400 g BUTTER.

Zuerst siebt man das Mehl durch und vermischt es mit dem Salz, 50 g Butter und dem Wasser. Dann knetet man den Teig durch bis er glatt ist und formt eine Kugel daraus. Mit einem guten Messer schneidet man oben ein Kreuz ein, teilt die vier Teigzacken auseinander und klappt sie auseinander. Diese Teigzacken, die immer noch aneinander hängen, wallt man mit einem Wallholz aus und formt so ein keltisches Kreuz (Schweizerkreuz). Die quadratische Teigfläche, die in der Mitte entstanden ist, ist nun etwa 4 mal so dick wie die ausgewallten Flächen.

Nun die 350 g Butter mit einer Gabel teilen und zerdrücken und sie gleichmässig auf das quadratische Stück in der Teigfläche geben. Die vier ausgewallten Teigstücke zur Mitte zurücklegen und so übereinander klappen, ein viereckiges Päckchen mit dem Teig formen. Die Teigländer gut verschliessen, miteinander "verkleben" (gut zusammendrücken). Dieses Teigstück nun in Plastikfolie einpacken und über Nacht in den Kühlschrank legen. Ein bis zwei Stunden vor dem Weiterverarbeiten den Teig wieder aus dem Kühlschrank nehmen und warm werden lassen.

Das Teigstück jetzt rechteckig auswallen. Der Teig und die Butter drin sollte jetzt dieselbe Konsistenz (Temperatur) haben. Die Butter sollte also nicht zu hart und zu weich sein. Sie darf nicht aus dem Teigpacket herauslaufen, sollte durch das Auswallen des Teiges gleichmässig im Teigstück verteilt werden. Wird sie während des Auswallens zu weich, das Teigstück wieder in eine Plastikfolie packen und eine Zeitlang in den Kühlschrank legen. Die Butter im fertigen, rechteckig ausgewallten Teig muss gleichmässig darin verteilt sein! Diesen Vorgang nennt man "einfache Tour". Immer gegen die offenen Ränder auswallen, nach oben und unten, nicht seitwärts. Dabei etwas Mehl verwenden. Mehreste danach mit Pinsel wegwischen. Teig und Butterreste mit einem Messer abschneiden.

Dann den rechteckig gewallten Teig an einem Ende 1/3 zur Mitte klappen, den anderen Drittel darüber. Der Teig hat jetzt 3 Butterschichten. Das Teigstück nun wieder in eine Plastikfolie wickeln und 1/2 bis 1 Stunde im Kühlschrank lassen. Den Teig danach wieder herausnehmen und erneut vorsichtig auswallen. Beide Enden des Teiges zur Mitte zusammenklappen, ein kleiner Abstand sollte in der Mitte gelassen werden. Den Teig nun nochmals in der Mitte zusammenlegen, hat jetzt 12 Butterschichten. So verarbeitet nennt

man das eine "doppelte Tour". Wieder den Teig in eine Plastikfolie packen und in den Kühlschrank legen.

Nun nach dem Herausnehmen den Teig wieder vorsichtig rechteckig auswallen, den Teig dabei nicht verletzen. Die beiden Enden des Teiges wieder zur Mitte einklappen und den dann wieder in der Mitte zusammenfallen. Der Teig hat jetzt 48 Butterschichten. Den wieder in Plastikfolie packen und in den Kühlschrank legen. Erneut auswallen, wieder an den Enden zur Mitte einklappen und dann noch in der Mitte zusammenfallen (Teig hat jetzt 192 Butterschichten). Diese ganze Prozedur noch 2 mal wiederholen. Die Teiglagen berühren sich nun gegenseitig, sind also nicht mehr ganz voneinander getrennt, sollten aber regelmässig und gleich sein. (Macht man noch mehr Teigschichten, geht der Teig nicht mehr schön auf.) Den Teig nie offen ohne Folie in den Kühlschrank legen, er trocknet sonst aus und geht an diesen Stellen nicht mehr schön auf.

Man sollte richtige Butter verwenden und nicht Margarine. Der Blätterteig muss vor der Weiterverarbeitung zur Pastete wieder gekühlt sein.

Man braucht also Stunden! bis ein schöner Blätterteig hergestellt ist. Wenn er gelingt, schmeckt er sicher sehr gut. Unerfahrenen Köchen/innen raten wir, ihn doch besser zu kaufen.

Text von bedello.ch

## **BIERTEIG PAKORA**

Zutaten für den Teig: 2 EIER in Eigelb und Eiweiss getrennt, 3 dl helles BIER, 1 Tel. ÖL nach Wahl, 200 g MEHL, SALZ, PFEFFER, ev. CHILLIPULVER (GARAM MASALA) oder PAPRIKAPULVER, KREUZKÜMMEL oder KÜMMEL, SESAMSAMEN

Füllung: Entweder frische Gewürzblätter wie SALBEI, BASILIKUM, PFEFFERMINZE, CURRYBLATT und andere, Blattstiel dranlassen, und/oder frische Gemüsestücke wie Scheiben von KARTOFFELN, KAROTTEN, AUBERGINE, SELLERIE, RANDEN, ZUCCHETTI, fleischige TOMATEN, PEPERONI, (ca. 3 bis 4 mm dick), ZWIEBELRINGE, BLUMENKOHLRÖSCHEN, PILZE, Würfel von PANEER oder TOFU, CHILLISCHOTEN, etc.

Zum frittieren braucht man noch ÖL in einer Pfanne oder Fritteuse.

Das Eigelb mit dem Bier verrühren, Öl und Mehl dazumischen, Salz, Pfeffer und ev. Chillipulver oder Paprikapulver dazugeben und Kümmel, Sesamsamen. Den Teig 10 Min. quellen lassen. Das Eiweiss steif schlagen und vorsichtig dem Teig dazurühren.

Dann die Gewürzblätter und/oder die Gemüsestücke, Pilze, Paneer- oder Tofustücke in Mehl wenden und durch den Teig ziehen, abtropfen lassen. Im Öl (180°C) frittieren bis die Pakoraküchlein eine goldbraune Farbe haben. Sie dann rausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Man kann das auch mit kleinen Stücken von Hühnchen, Fleisch und Fisch oder Meeresfrüchten machen. Die Füllungszutaten kann man aber auch im selben Küchlein miteinander mischen (z.B. in gekochten, ev. zermatschten Kartoffeln).

Eine süsse Variation davon kann man herstellen mit Zucker, Zimtpulver, schwarzem Pfeffer, Anis, Sesamsamen, etc. und frischen Fruchtestücken.

Copyright S. Widmer

Mit Salbeiblättern gemacht ist es ein Schweizer Originalrezept und heisst "Müslichüechli" (Mäuseküchlein).

## **INDISCHE PAKORA**

Nun noch ein indisches Originalrezept für diese wirklich schmackhaften Küchlein: Der Teig ist ähnlich wie im Bierteigrezept oben. Man nimmt statt Weizenmehl Kichererbsenmehl, statt Bier Wasser, nur ev. etwas Backpulver. Die Eier und den Tel. Öl lässt man weg. Also das Mehl und Wasser mit den obigen Gewürze mischen bis er eine schöne, bierteigähnliche Konsistenz hat, fertig ist der Teig. Er wird etwas fester mit weniger Wasser, das Küchlein knackiger. Die übrigen Zutaten sind wie im Rezept oben. Als Gemüse geht auch noch JACKFRUIT, GEMÜSEBANANE, TAPIOKA, LADYFINGERS (BHINDI) und weiteres. Herstellen und ausfrittieren wie oben.

Dazu passt: Raita, Ketchup, Chutney

## **RAITA**

Das ist indisches JOGHURT, ersatzweise etwas Vollmilchjogurt (2/3) mit saurem Rahm (1/3) gemischt oder Bifidusjoghurt nehmen. Wird entweder geZUCKERT oder geSALZEN. Nach Geschmack folgende frische Zutaten reingeben: Salz, ganz fein geschnittene, rote ZWIEBELN, einzeln oder gemischt mit KAROTTEN, TOMATEN, wenig KOHLSTREIFCHEN, BLUMENKOHL, GURKE, KÜRBIS, CHILLIES, alles ganz feingeschnitten, NÜSSE, ganze oder gestossene, schwarze PFEFFERKÖRNER, etc. Dazumischen: Schwarzen PFEFFER (Pulver), CHILLIPULVER, GARAM MASALA, CURRY, ev. wenig ZIMTPULVER, KARDAMOMSAMEN, MOHN- und/oder SESAMSAMEN, fein geschnittenes frisches KORIANDERKRAUT, ebenso BASILIKUM, CURRYBLÄTTER, SCHNITTLAUCH, PETERSILIE, KERBEL, PFEFFERMINZE, etc. 1/2 Stunde in Zimmertemperatur ziehen lassen.

Eine einfache Zwiebelraitha, die oft in indischen Restaurants als Zugabe serviert wird, in Zimmertemperatur 2 Stunden ziehen lassen oder über Nacht im Kühlschrank, dann vor dem Servieren noch 20 Min. in Zimmertemperatur stehen lassen. Was!, Joghurt mit Zwiebeln? Probieren Sie mal... Passt auch gut zu Reisgerichten, oder als Grundlage zu (kalorienarmen) Salatsaucen.

Gezuckert mit frischen Fruchtestückchen mischen wie ANANAS, PAPAYA, BANANE, CHIKKU, APFEL, BIRNE, TRAUBEN, PFIRSICHE, TROCKENFRÜCHTE, NÜSSE, etc., ev. etwas Zimtpulver. Eine süsse Raita ist also nichts anderes als ein Fruchtjoghurt.

Indische Originalrezepte

## **Noch eine etwas sehr UNGEWÖHNLICHE NACHSPEISE**

Mischen Sie mal Würfel von frischer ANANAS mit sehr klein geschnittenen frischen, grünen CHILLISCHOTEN... Im Back- oder Grillofen aufwärmen. Passt als Zutat auch gut in Fried Rice oder Pullao (Reis gekocht, nicht gebraten, mit Salz, Gewürzen, Gemüse, ev. Früchten und Nüssen gemischt) rein. ("Leibspeise" von Sandra).

Aus der Thai-Küche inspiriert

## **FISCH IN KOKOSÖL GEBRATEN**

Wer das Glück hat fangfrische FISCHE aus dem Meer oder aus einem See zu bekommen merkt schnell mal, dass diese anders schmecken als solche aus dem Tiefkühler. Aber auch mit tiefgekühlten und natürlich wiederaufgetauten Fischen kann man folgendes Rezept probieren, und das wird sicher auch gut. Man kann dazu jede Fischart verwenden. Gute Erfahrungen haben wir mit frischen Makrelen gemacht. Nach dem ev. Entschuppen und Ausnehmen der Eingeweide SALZt man die Fische innen und aussen. Dann brät man sie in einer Bratpfanne mit KOKOSÖL, je nach Grösse auf jeder Seite ca. 5 bis 7 Min. lang. Gibt sie danach gebraten auf einen Teller. Wer einen guten WHISKY (Single Malt) im Haus hat, kann mit einem Teelöffel noch ein paar wenige Tropfen davon auf die fertiggebratenen Fische (die harte Haut entfernt) träufeln. Dazu passt: Kartoffeln, Nudeln in eher feiner Grösse in etwas Butter oder Ghee gewendet, ev. mit etwas gesalzenen Peanuts (Erdnüssen) drauf, und auch Reis (ev. ebenfalls mit wenig gesalzenen Peanuts, gibt es so in Malaysia) oder einfach Brot.

Auch teurere Fischarten so gebraten schmecken natürlich sehr gut. Die fettigeren und billigeren Sorten wie eben die oft etwas verachteten Makrelen, Heringe, Sardinen, Thunfische, und auch der Lachs enthalten Omega 3 Fettsäuren und sind so ein natürliches Schönheitsmittel von innen für die Haut, das gegen Faltenbildung wirkt.

In der Schweiz ist es kaum möglich ein wirklich gutes Kokosöl zu bekommen, oft nicht mal in speziellen Asienshops. Es muss wirklich nach Kokosnuss riechen! Das herkömmliche Kokosfett der Schweizer Läden ist nicht dasjenige das es sein sollte. Nun folgender Vorschlag wie man so ein Öl selber herstellen kann, das haben wir selber bisher aber noch nicht ausprobiert:

Copyright M. Widmer

## **KOKOSÖL**

Man nimmt ein gutes ERDNUSSÖL ODER auch RAPSÖL (ev. flüssig gemachtes und geschmackloses Kokosfett) ca. 5 dl. Olivenöl eignet sich nicht dazu wegen dem starken Eigengeschmack. Man mischt 1 Paket KOKOSRASPELN rein, verrührt das gut. Lässt das Ganze über Nacht in Zimmertemperatur stehen. Tags darauf siebt man das Öl (oder wieder flüssig gemachte Kokosfett) ab, mit einem sehr feinen Sieb, oder das Öl durch ein Stück Stoff durchpressen. So sollte man den feinen Geschmack der Kokosnuss in das Öl hineinbekommen.

Copyright M. und S. Widmer

## **AVOCADO "PESTO"**

Ein gutes Rezept aus Australien wurde uns vor einigen Jahren gegeben. Man zerdrückt eine reife AVOCADO mit einer Gabel, zermatscht sie. Dann würzt man sie je nach Geschmack mit SALZ, schwarzem gestossenen PFEFFER, CHILLIPULVER, PAPRIKAPULVER, SESAMSAMEN, ev. sehr wenig ZIMTPULVER. Sehr feingehackte, frische Gewürzblätter wie BASILIKUM oder CURRYBLÄTTER (ev. auch noch andere) kann man auch dazugeben. Diese Mischung wird auf BROT gestrichen und schmeckt sehr gut. Avocado gilt als enorm reicher Vitaminspender, ist also sehr gesund.

Sandra hat dazu noch eine folgende Idee, bisher haben wir das aber noch nicht selber

ausprobiert: Zur obigen Avocadomischung rührt man je nach Geschmack noch sehr feingehackte NÜSSE (aller Art) hinein, was man gerade so im Haus hat. Peanuts (Erdnüsse), Walnüsse, Cashews, Pinienkerne, Haselnüsse, Mandeln, etc., einzeln oder gemischt. So kann man ein "schnelles Pesto" herstellen und auf einen Teller mit "al dente" gekochten Pasta ,Spaghetti oder anderen Nudeln geben.

Copyright S. Widmer

### **Noch eine SALATMISCHUNG MIT AVOCADO aus Bali:**

Zu AVOCADO, gewürfelt, nicht zerdrückt, TOMATENSTÜCKE mischen, mit etwas LIMONENSAFT (oder Zitrone) und ÖL (Kokos) beträufeln, SALZ und gestossenen schwarzen PFEFFER darüberstreuen, ev. noch etwas gesalzene PEANUTS oder Erdnüsse drauf.

### **PANEER**

Wer wie wir den herkömmlichen Soja-Tofu aus Supermärkten nicht mag, für den hier eine wirklich gute Alternative aus Indien: Paneer ist Frischkäse und schmeckt sehr gut, roh, gebraten, gebacken. Nun das Rezept:

Für 3 bis 4 Portionen: 2 l frische ROHMILCH, keine pasteurisierte oder homogenisierte Milch nehmen. SAFT VON 1/2 bis 3/4 ZITRONE

Die Milch heisskochen und vom Feuer nehmen. So viel Zitronensaft begeben und dabei ständig rühren, bis die Milch Flocken bildet. Diese Flocken (Käsekrümel) pappen zusammen. Die Milch bekommt eine grünliche Farbe und trennt sich von den Käseflocken. Das Ganze absieben, die Molke neben dem Käse her abfließen lassen. Den Käse kurz mit kaltem Wasser abbrausen, damit der Zitronensaft aus ihm herausgeschwemmt wird. Die Käsemasse ist noch heiss, sie mit einem Löffel im Sieb zu einem länglichen Kloss formen. Die losen Käseteilchen verbinden sich nun zu einem schnittfesten Käse. Den im Sieb kalt werden lassen, dann in Wachspapier oder Plastikfolie einpacken und in den Kühlschrank legen.

Der fertige Paneer kann nun roh gegessen, gesalzen, mit Kräutern vermischt, gekocht, gebraten oder gebacken werden.

Indisches Originalrezept

### **SEITAN ("Seidentofu", silky "Tofu")**

Ebenfalls eine wirklich sehr schmackhafte Alternative zu Soja-Tofu, "seidig" fein! Dazu braucht man:

1250 g RUCHMEHL, WASSER, 1 l BOUILLON (Brühe), etwas ÖL, ev. CENOVISPASTE

Mit dem Mehl und Wasser einen Teig formen. Den in einer Schüssel 1/2 bis 1 Std. stehen lassen, mit viel warmem Wasser bedeckt, die Stärke wird so aus dem Weizenmehl herausgelöst. Dann den Teig unter fließendem, warmem Wasser ca. 10 Min. über einem Sieb kneten, immer wieder durch die Finger drücken. Aus den anfänglichen Krümeln bildet sich eine festere Form, ähnlich wie ein Schwamm. Das Wasser durch das Sieb abfließen lassen. Weiterabspülen bis das ablaufende Wasser klar ist. Inzwischen die Bouillon, mit

ev. Cenovis und etwas Öl ergänzt, in einer Pfanne heiss machen und den rundgeformten Seitenschwamm hineingeben. 1 Std. lang auf kleinem Feuer köcheln lassen (im Dampfkochtopf 20 Min.). Die Mischung in das Sieb abgiessen, abkühlen und festwerden lassen.

Wer in einem Japanshop Miso bekommen kann, diesen mit Wasser (ähnlich wie Bouillon) zu einer Suppe aufköcheln (darf nicht zu heiss werden!) und Seitanwürfel reingeben. Oder Seitan wie Tofu verwenden.

Japanisches Originalrezept

## **GHEE**

Hier noch eine kurze Beschreibung wie man den indischen Ghee, eine äusserst gesunde Nahrungsbeigabe, herstellt, das ist gar nicht so schwer. Speisen damit gemischt (Nudelgerichte, Reis, Suppe, Kuchen, Süssigkeiten) schmecken sehr gut. Ghee ist nichts anderes als eingekochte Butter. Man nimmt dazu:

250 gr. BUTTER, gewöhnliche Kochbutter geht. Den in eine Pfanne geben und auf so kleinem Feuer wie möglich schmelzen und köcheln lassen, ca. 40 Min. oder mehr. Entgegen anderen Rezepten im Internet den sich oben bildenden Eiweisschaum nicht abschöpfen, er enthält wertvolle Mineralien. Mit einem Schöpflöffel den Schaum verrühren, er verteilt sich von selbst in der Butter. Am Schluss der Kochzeit die kleinen braunen Körnchen drin lassen, die Butter selber sollte nun klar sein. Den fertigen Ghee nicht absieben, so in Gläser abfüllen wie er ist. Er ist im Kühlschrank ca. 6 Monate haltbar, ohne Kühlung in warmen Temperaturen ca. 4 Wochen.

Leicht gesalzener Basmati-Reis mit Ghee gemischt (nicht allzuviel) und etwas Kreuzkümmel drin ist der indische "Jeera-Reis", eine gute Beilage zu vielen Gerichten. Jeera heisst auf Hindi Kreuzkümmel.

Copyright M. Widmer

## **ANTIPASTI**

Noch eine Angabe wie man kleine italienische Vorspeisen (Antipasti) ganz einfach herzaubern kann, ideal um Reste zu verwerten: Man stellt nach Geschmack eine ITALIENISCHE SALATSAUCE her (Olivenöl, Weinessig, Salz, Gewürze), ohne Mayonnaise. Oder nimmt ein gekauftes, italienisches Fertigdressing. Darin kann man nun klein geschnittene Stückchen GEMÜSE (ev. schon vorgekocht), FLEISCH-, HÜHNCHEN-FISCHSTÜCKCHEN (oder auch Scheiben, wie z.B. Roastbeef), MEERESFRÜCHTE, KAPERN, gekochte EIER, PILZE, etc., in kleinen Schalen einlegen, das ev. auch stundenlang im Kühlschrank eingelegt lassen. Verschiedene kleine Mischungen anmachen. Kalt wie Salat zu anderen Speisen geniessen.

Italienisches Originalrezept

Inspiration: Man könnte für die Sauce statt Olivenöl und Weinessig auch Kokosöl und Zitronensaft mit Salz und Gewürzen versuchen, das ist dann nicht mehr so ganz italienisch...

Copyright S. Widmer

## MARCO`S POULETSUPPE (Hühnchen)

Nun nach all den kleineren Rezeptangaben von oben wieder mal ein Rezept für ein grösseres und äusserst schmackhaftes Gericht, Marco`s obgenannte Suppe, die man auch mit Fleisch aller Art, Fisch, Meeresfrüchten und auch vegetarisch herstellen kann:

FLEISCH-, FISCH- oder HÜHNCHENSTÜCKE kann man vorher über Nacht marinieren in Essig, Öl und Gewürzen (wie italienisches Salatdressing).

Zuerst ZWIEBELN, KNOBLAUCH und INGWER in Stücke schneiden. Dann GHEE oder OLIVENÖL in eine Pfanne giessen, den Boden damit bedecken und erhitzen. Die Fleischstücke (oder Hühnchen oder Fisch) darin anbraten (Crevetten nur ganz kurz, dann rausnehmen und erst zuletzt ein paar Minuten mitkochen) und drinlassen. Die Zwiebelstückchen, Knoblauch und Ingwerstücke reingeben, glasig bis hellbraun anbraten.

1 bis 3 1/2 dl ROTWEIN dazugiessen (gute Qualität nehmen, kein billiger Kochwein!), das Fleisch darin etwas ziehen lassen. WASSER dazugiessen, für 4 Teller 1 1/2 l (jede Person isst unserer Erfahrung nach mindestens 2 Teller!). Etwas SALZ dazutun, nicht zuviel!, ZIMTSTÜCKE und 5 GEWÜRZNELKEN ebenfalls. Alles aufkochen, das Fleisch muss 1 Stunde auf kleinem Feuer köcheln, Hühnchen 1/2 Stunde.

Inzwischen das Gemüse rüsten und dazugeben: KARTOFFELN, etwas KOHL, KAROTTEN, SELLERIE, FENCHEL, ev. grüne frische CHILLIES, ganz oder zerkleinert, 5 Stück davon oder weniger wenn man Schärfe mag, eine sollte jedoch mindestens rein wegen dem guten Geschmack, sonst halt auslassen, frische! ERBSEN (sonst keine), ev. PEPERONI, AUBERGINE, STANGENSELLERIE, je nachdem was man bekommen kann. Dann die Gewürze dazumischen:

In Europa: wenig! LIEBSTÖCKELBLÄTTER, frische SALBEIBLÄTTER, italienische oder französische (Provencale) Kräutergewürzmischung, auch getrocknet Ok, 3 bis 5 LORBEERBLÄTTER, ROSMARIN, frisch 1 Zweig oder getrocknet 1 gestrichener Esslöffel, zuletzt etwas KÜMMEL.

In Asien: frische CURRYBLÄTTER, 1 Bund, SELLERIEBLÄTTER auch ein Bund, 1 gestrichenen Esslöffel KREUZKÜMMEL.

Alles mindestens nochmal 1/2 Stunde auf kleinem Feuer köcheln lassen, dann probieren ob die Kartoffeln und Karotten gar sind, das Fleisch zart.

Harte Gewürzteile wie Nelken, Lorbeerblatt, Rosmarin, Stengel, etc. kann man rausnehmen, wir persönlich betrachten es jedoch als "Sünde", die frischen Curryblätter und anderen Gewürzblätter aus der Suppe rauszunehmen (viele Köche tun das, damit die Suppe "schön klar" wird), weil wir denken, dass gerade diese Heilwirkung auf den Körper haben, und sie schmecken auch gut. Aber darüber kann man sich streiten...

Dazu passt: BROT aller Art und der Rest Rotwein.

Guten Appetit!

SÜDOSTASIATISCHE VARIATION: Statt Rotwein 1 bis 3 Esslöffel ZITRONENSAFT oder ESSIG (Apfel-, Reis- oder Kokosessig) dazugeben, ev. noch etwas ZITRONENGRAS, dazu eher CREVETTEN oder TINTENFISCHSTÜCKE nehmen. Frische GALGANTSTÜCKE zusätzlich reintun, ev. noch ein Schuss KOKOSMILCH, frisch (und mit etwas frisch geraspelter Nuss) oder als Creme aus der Büchse (in Asienshops). 1

VEGETARISCHE VARIATION: Das Fleisch weglassen, dafür AUBERGINESTREIFEN nehmen und/oder PANEER, TOFU wer mag, das vorher ev. etwas anbraten.

Copyright M. Widmer

Nun stellen wir ein Hühnchengericht vor, das wir in Sri Lanka immer wieder gerne gegessen haben, geht auch mit FISCH, TINTENFISCH, CREVETTEN und FLEISCH:

### **DEVILLED CHICKEN oder CHICKEN DEVAL**

Dieses Gericht ist ideal um Reste von grilliertem HUHNER oder Fisch/Fleisch weiterzuverwerten! Vegetarier können es mit (gegrilltem oder angebratenem) PANEER versuchen. Es ist ganz einfach herzustellen und schmeckt hervorragend.

Erst Stücke von Huhn, Fisch oder Fleisch marinieren mit ZITRONENSAFT, so lassen bis zu 2 Stunden. Dann in Stücke geschnittene ZWIEBELN, KNOBLAUCH, HELLGRÜNER PAPRIKA (scharf), STANGENLAUCH, SELLERIE, KAROTTEN und TOMATEN in etwas (Kokos)ÖL anbraten. TOMATENKETCHUP (ev. einen mit Chilli) daruntermischen, würzen mit SALZ, CHILLIPULVER (Türkischer Paprika), PFEFFER schwarz und etwas ZIMTPULVER und/oder Stücke davon, alles gut mischen.

Man kann das natürlich alles auch ohne scharfe Gewürze/Paprika machen, das Originalrezept ist aber auf jeden Fall scharf bis sehr scharf. Dazu passt: Nudeln, Reis, Brot aller Art, Ingwer-Bier oder Gingerale. Berechnen Sie auch hier ruhig pro Gast die doppelte Portion!

Ceylonesisches Originalrezept

Ein weiteres sehr schmackhaftes (nicht ganz so kalorienarmes) Hühnchengericht stammt von Sandras Mutter. Aus einer indischen Zeitschrift wissen wir, dass im Jahr 2007 eine ähnliche Hühnchenbrustvariation in Goa (gegrillt) bei einem Kochwettbewerb mit dem ersten Preis ausgezeichnet wurde.

### **POULET MIT SPECK**

Man wäscht als erstes ein ganzes, ausgenommenes HUHNER unter fließendem Wasser ab und reibt es dann innen und aussen mit halbierten KNOBLAUCHZEHEN ein. Innen und aussen SALZEN. PFEFFER innen und aussen dazu. Knoblauchzehen ins Innere des Huhns legen, ebenso ZWIEBELSTÜCKE. Falls man die Leber und das Herz des Huhns hat, kann man das ebenso ins Innere des Huhns mitreingeben. Nun nimmt man eine Kasserolle oder einen feuerfesten Topf und legt auf dessen Boden 2 bis 3 Scheiben SPECK. Dann das Huhn drauflegen. Obendrauf auf das Huhn frische ROSMARINNADELN geben oder einen ganzen frischen Zweig. Nun das Huhn oben mit ein paar SPECKSCHEIBEN bedecken.

Den Backofen vorheizen, heisseste Stufe. 1 Glas WASSER und 1 LÖFFEL BOUILLON etwas verteilt darin neben dem Huhn in den Topf dazugeben. Denjenigen in den heißen Ofen schieben und das Huhn so 1 Stunde zugedeckt bei 275 Grad garen lassen. Dann den Ofen öffnen, den Deckel des Topfes abheben, das Huhn abgedeckt nochmals in den Ofen schieben und weiter 1/4 Stunde garen lassen, das gibt eine schön knusprige Oberfläche des Huhns.

Dazu passt: Kartoffeln, Kartoffelchips, Brot und Reis.

Copyright C. Landolt

Hier noch ein Rezept von Sandras Mutter, die aus Österreich stammt:

### **SPECKKNÖDEL**

Als erstes zerbröseln man 2 bis 3 ALTE SEMMELN. 1 EI wird in einer Schüssel mit einem kleinen Schwingbesen geschlagen, dann gibt man die Semmelbrösel dazu. 1 frische KARTOFFEL reinraffeln und noch ca. 1 gestrichenen Teelöffel MEHL dazugeben, alles gut mischen. Fein geschnittene SPECKWÜRFEL reinmengen, je nach Geschmack. SALZ, PFEFFER, ev. etwas fein gehackte KRÄUTER, frisch oder getrocknet, dazumischen, dann aus der Masse Bällchen formen, Durchmesser ca. 6 cm. Diese in heissgemachten SALZWASSER ca. 20 bis 25 Minuten auf kleinem Feuer köcheln/ziehen lassen. Dann die Knödel als Zutat einer FLEISCH- oder BOUILLONSUPPE begeben.

Copyright C. Landolt

Die folgenden 4 Rezepte sind ohne Wenn und Aber mit Fleisch, und somit mal nichts für Vegetarier. Hier ein rassiges Rezept inspiriert von einer rassigen Ungarin:

### **UNGARISCHES GULASCH A MARCO**

Pro Person (= p.P.) 100 bis 200 g RINDFLEISCH, in Würfel geschnitten, in etwas ÖL alle Seiten gut anbraten. 2 grosse, gehackte ZWIEBELN p.P. dazugeben, ev. noch etwas KNOBLAUCH nach Geschmack, diese mitanbraten bis sie glasig-bräunlich sind. Dann mit 1 bis 2 dl ROTWEIN ablöschen, ein wenig später 3 bis 4 dl WASSER dazugeben. 4 bis 6 Esslöffel PAPRIKAPULVER edelsüss daruntermischen plus 1 bis 2 Esslöffel TÜRKISCHEN PAPRIKA oder 1 bis 2 Teelöffel CHILLIPULVER oder -BRÖSEL. Alles gut umrühren und aufkochen lassen, dann auf kleinem Feuer 1 1/2 Stunden köcheln lassen, dazwischen alles wieder mal gut umrühren. Um eine schöne Farbe der Sauce zu bekommen kann man nach der Zugabe des Wassers noch 2 kleine oder 2 Hälften einer grösseren Zwiebel mit der SCHALE reingeben und mitköcheln lassen.

300 bis 400 g frische, gewürfelte KARTOFFELN p.P. dazugeben, etwas gewürfelte KAROTTEN, SALZ dazu, 3 bis 5 LORBEERBLÄTTER, 10 GEWÜRZNELKEN und je nach Geschmack etwas ZIMTPULVER (o. Rinde). Gut dazu sind ein paar Zweige frisches THYMIANKRAUT und SALBEIBLÄTTER. Alles wieder gut umrühren und heiss aufkochen lassen, dann wieder auf kleinem Feuer weiterköcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind. Dazwischen immer wieder mal umrühren.

Wenn die Sauce zu dünn geworden ist, 1/2 dl WASSER und 1 bis 2 Esslöffel MAIZENA mischen und dazugiessen, etwas köcheln lassen bis die Sauce dick ist.

Dazu passt ROTWEIN.

Copyright M. Widmer

Die nächste Zubereitung kommt wieder etwas weiter vom Osten her, aus Indien, und nennt sich:

## ROGAN JOSH

Hier eine eigene Variation von Marco (4 P.):

LAMMFLEISCHSTÜCKCHEN, 100 bis 200 g p.P., mit TABASCO oder CHILLIESSIG über Nacht vorbehandeln. Dann das Fleisch im 4 bis 5 Liter Kochtopf (4 Personen) in etwas OLIVENÖL anbraten (Fleisch vorher mit Küchenpapier trocknen) , mit folgender Gewürzmischung ablöschen: 5 bis 7 geschälte TOMATEN durchs "Passvite" oder ein grobes Metallsieb in eine Schüssel geben und die unten genannten (oder nach eigenem Gutdünken) Gewürze hinzufügen, alles gut mischen und dann 30 bis 60 MINUTEN BEI RAUMTEMPERATUR ZIEHEN LASSEN. Gewürze: 1 bis 2 Esslöffel CURRY nach Wahl, je 1 Teelöffel AIWAN ("Thymiansamen", bekommt man in Indienshops), KREUZKÜMMEL, DILLSAMEN, KORIANDERSAMEN (leicht im Mörser gestossen oder mit groben Messer gehackt) nach Geschmack, 10 GEWÜRZNELKEN, 1 ZIMTSTANGE, 1 gehäufte Teelöffel MAIZENA, 1 Esslöffel INGWERPULVER oder besser ein fingergrosses Stück fein geschnittener FRISCHER INGWER und 2 Teelöffel SAMBAL OLEK (oder CHILLIPASTE, auch CHILLIPULVER oder TÜRKISCHER PAPRIKA). Wenn man frische CURRYBLÄTTER hat, ist das fantastisch dazu, sonst nimmt man 3 bis 5 Lorbeerblätter. 2 dl WASSER und nicht zuviel HIMALAYASALZ (Namak Lahore) in die Sauce reinmischen.

Weiter dazutun: gehackte ZWIEBELN, etwas KNOBLAUCH je nach Geschmack, das 10 Minuten kochen lassen. Dies für 60 bis 90 Minuten köcheln lassen, alles immer wieder vorsichtig umrühren. Dann 500 g KAROTTEN und 1 1/2 kg KARTOFFELN, eher kleingewürfelt dazugeben, das wieder 8 bis 14 Minuten lang köcheln lassen (sollte fast gar sein). Noch eine Handvoll ganze MANDELN (oder Mandelstifte) und 3 Esslöffel KOKOSFLOCKEN hinzufügen, alles nochmals etwa 2 Minuten köcheln lassen. Alles dann kurz köcheln lassen ohne Deckel, und zuletzt 1 Familiendose VOLLMILCHJOGHURT (1/2 l) vorsichtig einrühren. Am Schluss probieren, ob es genug Salz drin hat und mit BASMATI REIS oder BROT servieren.

Copyright M. Widmer

Noch ein ähnliches, türkisches Rezept mit Lammfleisch für 2 bis 3 Personen:

Eine MARINADE herstellen aus: ESSIG (mit eingelegten CHILLIES), OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER und GEWÜRZEN nach Wahl. 6 LAMMKOTELETTS ohne Knochen und Fettrand darin über Nacht marinieren. Dann giesst man etwas ÖL in eine Pfanne und brät die Koteletts drin an, vorher kann man noch etwas kleingeschnittene ZWIEBELN und KNOBLAUCH im Öl anbraten. Das Fleisch auf kleinem Feuer bräunen lassen bis aller Saft eingekocht ist. Etwas GEMÜSE nach Wahl dazugeben, z.B. Karotten, etwas Kartoffeln, Sellerie. Dann 1 1/2 dl WASSER mit SALZ gewürzt dazugießen, das Ganze gedeckt 1/2 bis 3/4 Stunde auf kleinem Feuer köcheln lassen. Dann das Fleisch rausnehmen.

Backofen 10 Minuten vorheizen auf 250 Grad. 1/2 l VOLLMILCHJOGHURT mischen mit 2 rohen EIERN und 1 gestrichenen Esslöffel MAIZENA. Mit SALZ, PFEFFER und MAYORAN würzen. Den gewürzten Joghurt mit dem Sud von oben (oder etwas davon) mischen. Die Lammkoteletts in eine feuerfeste Form legen und die Joghurtsauce darübergießen. Dies ohne Deckel im Backofen bei 250 Grad 25 bis 30 Minuten backen

bis die Oberfläche der Sauce goldbraun ist.

Dazu passt: REIS, gekochte KARTOFFELN und auch (FLADEN)BROT.

Einem türkischen Originalrezept entsprechend, etwas abgeändert

Nun ein Rezept von Marcos Mutter, das in der Schweiz oft im Herbst gekocht wird:

### **"PFEFFER"**

Das kann man mit allen Arten von Fleisch machen, im Herbst nimmt man dazu Wildfleisch wie Gemse, Reh und Hirsch, man kann aber auch Fleisch von Rind, Kuh, Schwein, Schaf und Pferd, verwenden, auch Truthahn, Gans, Ente und Huhn.

Rezept für 2 Personen: P.p. 250 g FLEISCH in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Dann einen Sud herstellen mit: 3 dl ROTWEIN, 1 dl WEINESSIG oder etwas mehr, je nach Geschmack, etwas WASSER, das würzen mit: ein paar ZWIEBELSTÜCKEN, KNOBLAUCHSTÜCKEN, KAROTTENSTÜCKEN, SELLERIESTÜCKEN, LORBEERBLÄTTERN, DILLKRAUT frisch oder getrocknet, weiteren GEWÜRZEN NACH WAHL und etwas SALZ. Heiss aufkochen lassen, dann das Fleisch damit übergiessen, alles kaltwerden lassen, im Kühlschrank zugedeckt 3 bis 4 Tage drin liegen lassen.

Das Fleisch aus dem Kühlschrank herausnehmen, ebenso aus der Flüssigkeit und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwas ÖL in eine Pfanne giessen, das Fleisch darin anbraten, das mit MEHL überstäuben und gut mitanbraten, damit die Sauce dunkel wird (dann wichtig, wenn man am Schluss kein Tierblut verwendet), dann mit dem Sud übergiessen. Dies je nach Fleischsorte eine halbe bis eine Stunde köcheln lassen. SALZ nach Geschmack reingeben, gemahlene PFEFFER NACH WAHL (wir nehmen schwarzen) dazu. 10 SILBERZWIEBELCHEN dazugeben. Etwas RAHM reingiessen und gut umrühren. Wer will, kann 5 Minuten vor Kochende noch 1/2 Becher TIERBLUT (kann man beim Metzger kaufen) dazutun, wir selber machen das aus Hygienegründen nicht mehr. Alles nochmals gut umrühren und kurz auf kleinem Feuer kochen lassen. Ev. nachsalzen wenn nötig. Garnieren mit getoasteten oder angebratenen BROTWÜRFELN.

Dazu passt: süddeutsche "SPÄTZLE", NUDELN aller Art, ev. auch gekochte KARTOFFELSTÜCKE, REIS oder BROT, im allgemeinen isst man aber etwas Nudelartiges dazu. Auf dem Teller kann man als essbare Dekoration noch ein paar FRÜCHTESTÜCKE wie gekochter Apfel, Birne, Pflaumenkompott, etc. und 1 Esslöffel PREISELBEERKONFITÜRE draufplatzieren. Als Getränk passt ROTWEIN und/oder SAUSER (Traubensaft in Gärung).

Copyright M. und S. Widmer

Jetzt wieder etwas für Vegetarier, einem warm gegessenen Gemüsesalat, der zwar "europäisch" ist, aber in Indien entstand, wir wollten nach einer gewissen Zeit wieder einmal so etwas wie "europäisch" essen, den:

### **GEMÜSESALAT KALPETTA**

Kalpetta liegt im Wayanath, einem schönen, gebirgigen Grüengebiet oberhalb der Hafenstadt Calicut im Bundesstaat Kerala, in dem Gewürze, Tee und Kaffee gepflanzt werden. Beim Entstehen dieses Rezeptes hielten wir uns gerade dort auf, und so bekam

dieser Salat den Namen des Ortes. Immer nur den "hundskommunen" Kartoffelsalat?  
Versuchen Sie Folgendes:

Für 3 bis 4 Personen braucht man:

1 1/2 kg KARTOFFELN, geschält, halbiert oder geviertelt  
400 g KAROTTEN in Stücke geschnitten  
300 g ZUCCHETTI (oder "LADYFINGERS", ev. in Asienshops erhältlich), in grosse Stücke geschnitten  
400 g KÜRBIS in grosse Stücke geschnitten  
200 g BLUMENKOHL in grosse Stücke geschnitten (einzelne Röschen)  
2 grosse oder 4 kleine ZWIEBELN gehackt  
5 KNOBLAUCHZEHEN zerteilt  
4 dl WASSER  
1 fingergrosses Stück frischen INGWER in feine Streifen geschnitten  
5 frische, grüne CHILLISCHOTEN, in feine Streifen geschnitten, die Samen rausgenommen (oder grüne Peperoni wenns nicht scharf sein sollte, dann aber auch beim Ingwer eher Pulver verwenden statt frische Streifen)  
ein paar Stücke ZIMTSTANGE  
etwas KOKOSÖL  
2 LIMONEN oder 1 ZITRONE  
schwarzen, gestossenen PFEFFER  
ein paar CURRYBLÄTTER, oder BASILIKUMBLÄTTER  
ein paar geröstete und gesalzene ERDNÜSSE  
SALZ

Die Gemüsestücke in eine Pfanne geben, 4 dl Wasser dazugiessen. Diese 10 bis 15 Minuten nach Beigabe der Zimtstangenstücke weichkochen. Das Gemüse und den Zimt rausnehmen und in eine grosse Schüssel geben, das Wasser in der Pfanne lassen.

In einer separaten Pfanne folgende Bouillon herstellen: Das Öl reingiessen, die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilli gut darin anbraten, dann die Curryblätter dazugeben (wenn Sie stattdessen Basilikumblätter verwenden, diese erst am Schluss dazutun), die Mischung kurz wenden und mit dem Restwasser des Gemüses aus der anderen Pfanne ablöschen. Salzen, etwas vom Pfeffer dazugeben.

Dann das Gemüse noch in mundgerechte Stücke schneiden, den Limonen- oder Zitronensaft darüberträufeln. Den Rest des Pfeffers draufgeben. Die Bouillon darübergiessen, alles vorsichtig mischen und ev. nachsalzen. Den Salat in Essteller verteilen und die Erdnüsse (grosse Nüsse halbiert) darüberverteilen.

Copyright M. Widmer

Es folgen ein paar unserer bevorzugten Reisrezepte. Wir selber gehören zu den Leuten, die den Reis (meist Basmati oder Parfumreis aus Thailand) körnig gekocht mögen, also ähnlich wie die Italiener ihre Spaghetti "al dente", innen immer noch ganz leicht hart, eben mit "Biss". Wie die Südostasiaten ihn kochen. Es gab aber schon Leute die uns sagten, sie mögen das gar nicht, sie kochen den Reis so weich, dass wir das schon "verköcht" nennen... Nun, das ist Geschmackssache! Das erste Rezept das wir vorstellen, ist ein "Klebreis", inspiriert von Thailand, und der ist "al dente", unser:

### **"BROT AUS ASIEN"**

Dazu nimmt man am besten einen speziellen Reiskocher (es geht aber durchaus auch mit einer Normalpfanne). Wir persönlich bevorzugen folgende Reismischung: 1 Becher (der zum Reiskocher gehört) INDISCHER BASMATIREIS, 1 Becher THAILAND PARFUMREIS, etwas weniger als 1 Becher ROTEN SRI LANKA REIS (dafür noch etwas mehr Basmati oder Parfumreis nehmen). Wer den Sri Lanka Reis nicht bekommen kann, kann 1 1/2 Becher Basmatireis mit 1 1/2 Becher Parfumreis mischen, das wird auch sehr gut. Oder man kann statt den roten Reis auch einen anderen dazumischen, Naturreis, Vollreis, etc. Dann 2 3/4 Becher WASSER in den Kocher dazugeben und den Reis nach Anleitung der Gebrauchsanweisung des Kochers dämpfen. Nach der Kochzeit den Deckel des Kochers wegnehmen. Der Reis, der "al dente" sein sollte, hält in der Konsistenz gut zusammen (bis man ihn mit einer Gabel teilt, dann fällt er schön locker und körnig auseinander), kann warm oder kalt gegessen, oder als Grundlage für die folgenden Reisgerichte weiterverwendet werden.

Wir persönlich essen diesen "Klebreis" sehr gern auch mal als "Bällchen" geformt, ohne Zutaten, einfach so als Snack zwischendurch, ohne Salz und ohne Zucker, so nimmt man auch mal wahr, wie gut Reis von Natur aus eigentlich schmeckt. Das ist auch gut für Leute, die an Gewicht abnehmen wollen, Reis enthält wenig Kalorien und wirkt verdauungsfördernd und entwässernd.

Man kann diesen "Klebreis" natürlich auch mit Salz, Gemüsestückchen, ev. Fisch- (Lachs) oder gekochten Hühnchenstückchen mischen, gegrillten Crevetten, vielleicht noch mit etwas japanischem Seetang umwickeln, oder mit Zucker, Honig (Melasse) oder Kondensmilch süssen, mit frischen oder getrockneten Fruchtstückchen mischen und so eine Süßspeise herstellen. Das kann kalt oder warm gegessen werden, je nach Vorliebe.

Copyright M. und S. Widmer

Weiter ein sehr gutes "Fried Rice" Rezept von Marco (auch "Nasi Goreng" = gebratener Reis) genannt, inspiriert von den südostasiatischen "Fried Rice" Arten, den:

### **"FRIED RICE" A MARCO**

Dazu nimmt man als Grundlage am besten einen alten "KLEBREIS" wie oben, der 1 bis 2 Tage (3) im Kühlschrank aufbewahrt wurde, so wird er am besten (oder man verwendet einen weicher gekochten Reis, wenn man den "al dente" nicht mag). Den zerteilt man mit einer Gabel bis er körnig ist, keine Klumpen mehr hat.

Dann folgt die Vorbereitung von 4 verschiedenen Schüsselchen:

HÜHNCHEN (es geht auch Hühnerleber oder -herzen), und/oder FLEISCH, u./o. FISCH/TINTENFISCH, u./o. CREVETTEN in mundgerechte Stücke schneiden und in 1. Schüsselchen geben.

ZWIEBELN, KNOBLAUCH, frischen INGWER und frischen grünen und/oder roten CHILLI kleinschneiden und in 2. Schüsselchen geben.

GEMÜSE kleinschneiden, trennen, welches eine längere Garzeit hat (z.B. KAROTTEN, SELLERIE) und welches eine kürzere (z.B. BROCCOLI, (CHINA)KOHL), und in 3. und 4. Schüsselchen geben.

SOJAKEIMLINGE separat bereitlegen, ebenfalls PILZE (je nach Geschmack und was erhältlich ist).

Dann etwas OLIVENÖL (SOJAÖL) in ein Wok oder eine grosse Bratpfanne giessen, auf höchste Stufe stellen. Das Fleisch, den Fisch oder die Hühnchenstücke kurz darin anbraten, die Stücke im Öl wenden. Danach die Mischung von Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilli dazugeben und mitanbraten. Alles immer gut umrühren! Das Gemüse mit der längeren Garzeit dazutun, das Feuer runterschalten. Alles wieder gut umrühren. Das Gemüse etwas garen lassen. Dann das Gemüse mit der kurzen Garzeit reingeben, umrühren.

Dann das Feuer wieder erhöhen und den Reis dazumischen und mitanbraten, wieder gut umrühren. SALZ dazu und wenig ZIMTPULVER. Die Pilze dazutun, umrühren, das Feuer abstellen. Die Sojakeimlinge daruntermischen.

Den fertigen Reis sofort servieren mit SÜSSSAURER(SCHARFER) ASIATISCHER SAUCE, je nach Geschmack. Dazu passt gut als Getränk BIER, ev. WEIZENBIER.

Copyright M. Widmer

Ein Reis aus Indien, der voll vegetarisch und garantiert nicht scharf ist:

### **CASHEWNUT PULLAO**

Man halbiert CASHEWNÜSSE und röstet sie auf einem Backblech oder in einer Teflonpfanne in etwas Öl bis sie leicht goldbraun sind. Wenn vorhanden, ein paar frische CURRYBLÄTTER in Öl etwas frittieren. Obigen "KLEBREIS" (Basmati!), frisch und warm, etwas SALZEN und mit wenig GHEE oder BUTTER mischen. Die Curryblätter oder ev. als Ersatz KERBELBLÄTTCHEN dazugeben, und dann von den gerösteten Cashewnussstücken hinzufügen. Menge je nach Geschmack. Noch ein wenig KREUZKÜMMEL dazu. Alles mischen, schmeckt hervorragend.

Curryblätter nur frisch (selber frittieren) und nicht getrocknet kaufen, die getrockneten schmecken nicht halb so gut!

Zu diesem Reis wurde uns in Pondicherry immer auch noch eine einfache, kleine Zwiebelraita (siehe obige Raitarezepte) serviert.

Originalrezept aus Indien, Pondicherry

Weiter ein ebenfalls vegetarischer Reis, der uns einmal in einem indischen Restaurant in Poona begeistert hat. Er ist wahrscheinlich die Grundlage des Rezeptes "Riz Casimir". Dazu muss man aber gesalzenen Reis zusammen mit Früchten mögen:

## **KASHMIRI PULLAO**

Ebenfalls BASMATIREIS wie oben gekocht (Klebreis) leicht SALZEN und wenig GHEE oder BUTTER daruntermischen. Wenig KREUZKÜMMEL dazu. Frischen INGWER in Streifen geschnitten in etwas Öl anbraten, falls vorhanden und erwünscht auch Stücke von PANEER oder TOFU. Ev. halbierte CASHEWNÜSSE und CURRYBLÄTTER rösten wie oben. Das alles unter den Reis mischen.

Folgende Früchte, wenn erhältlich (und besser!) frisch in Stücke schneiden: PAPAYA, MANGO, ANANAS, GRANATAPFEL, es gehen aber auch frische europäische Fruchtstücke wie APFEL, BIRNE, PFIRSICH, APRIKOSE, TRAUBEN, entsteinte KIRSCHEN, und weitere nach Wahl, die ebenfalls unter den Reis mischen. Die Fruchtstückmischung kann natürlich auch aus tropischen und europäischen Früchten zusammen bestehen. Je nach Saison und Geschmack... Wenn man frische ERBSEN hat oder gekochte KICHERERBSEN, die auch dazugeben. Auch WEICHSELKIRSCHEN aus dem Glas gehen noch dazu, getrocknete Fruchtstücke wie APRIKOSE, PFLAUME, SULTANINEN oder ROSINEN auch. Auch WALNUSSTÜCKE, HASELNÜSSE oder ERDNÜSSE gehen. Menge je nach Geschmack! GEMÜSESTÜCKCHEN gehen ebenfalls. Ingwer ist scharf, kann ev. durch nicht scharfen Peperoni ersetzt werden. Wer frischen grünen CHILLI mag, nur zu!, nicht zuviel davon... Alles gut mischen.

Als Ersatz für Paneer geht auch Mozzarella, Peccorino, Berner Zieger (nicht Glarner Schabzieger!), in Österreich nennt man das auch "Topfen", oder Frischkäse. Etwas davon oder Paneer kann man auch noch über die fertige Reismischung grob raffeln. Wer will, kann noch Ziegenkäse dazugeben. Guten Appetit!

Im selben Restaurant bekam Marco eine klare Suppe serviert aus Wasser, Sojasauce, etwas Salz und Gemüsestückchen und dem Clou: frischen, sehr kleingehackten Ingwerstückchen (ev. hineinraffeln)! Gibt der Suppe einen wirklich rassigen Touch.

Indisches Originalrezept

Nun noch ein sehr exotisches Reisrezept aus einem indischen Restaurant in Madras:

## **LIMONEN (ZITRONEN) REIS**

BASMATI (Kleb)REIS mit etwas SALZ, GELBWURZ (Kurkuma oder Turmeric; oder auch wenig SAFRAN), SENFSAMEN, wenig! ASA FOETIDA, GHEE oder BUTTER mischen. Mit LIMONEN- oder ZITRONENSAFT beträufeln. Ev. etwas KREUZKÜMMEL dazu, auch geröstete CURRYBLÄTTER und CASHEWNUSSHÄLFTEN oder PINIENKERNE. Weiter dazu: etwas frische INGWERSTÜCKCHEN, frische CHILLISTÜCKCHEN wer mag, etwas frische MINZENBLÄTTER (Pfefferminze) gehackt, gekochte GELB- oder KICHERERBSEN. Alles gut mischen. Kann warm oder kalt gegessen werden. Dazu wurde eine Art Kartoffelstock mit Ingwerstückchen (frisch, kleingehackt und leicht angebraten) serviert mit einer dicken Kokosnuss(raspel) Sauce.

Als Dessertvariation kann man den obigen Reis auch süß machen, statt Salz Zucker nehmen, ev. gekühlt mit Fruchtstückchen mischen.

Dazu gab es noch eine Sauce, die für Europäer etwas gewöhnungsbedürftig ist: WASSER, mischen mit SALZ, KOKOSMILCH, etwas KOKOSRASPELN (am besten frisch, auch getrocknet geht), viel LIMONEN- oder ZITRONENSAFT, CHILLIPULVER und wenig

frischen, gehackten PFEFFERMINZBLÄTTERN. Man kann diese Sauce auch mit ganz wenig Limonen/Zitronensaft, wenig Chillipulver, dafür mit sehr viel frischen, gehackten Pfefferminzblättern (im Mörser oder Mixer feingemacht) herstellen. Die Limonen/Zitronensauce ist dünnflüssig, die Minzsauce dicker, fast breiig.

Indisches Originalrezept

Es folgen 3 thailändische Suppenrezepte. Die erste, die wir vorstellen ist eine sehr scharfe, die thailändische Curry/Chillipaste enthält:

### **ROTE ODER GRÜNE THAI CURRY SUPPE**

Man bereitet eine Grundsuppe zu aus WASSER, etwas SPEISEÖL und SOJASAUCE, gibt scharfe ROTE ODER GRÜNE THAI CURRY/CHILLI PASTE aus der Dose (in Asienshops oder Supermärkten) dazu (die ev. vor der Wasserbeigabe im Öl anbraten), Menge nach Geschmack. Ein wenig Zucker auch. Ein paar Tropfen LIMONENSAFT oder ZITRONENSAFT unter Umrühren einträufeln.

Frischer INGWER in kleine Scheiben oder Streifen geschnitten, ebenfalls frische, kleingeschnittene CHILLIES kommen dazu. Auch ganze, kleine, frische CHILLIES, rot oder grün. GEMÜSESTÜCKCHEN nach Wahl, z.B. KAROTTEN, KOHL, BLUMEN- oder ROSENKOHL, SELLERIE, ev. EIERPFLANZEN, frische kleine MAISKÖLBCHEN und frische BAMBUSSPROSSEN. Wenn erhältlich, kann man mit LEMON GRASS KRAUT würzen.

Wer will kann auch noch kleingeschnittene HÜHNCHEN-, FLEISCH- oder FISCH/TINTENFISCHSTÜCKCHEN dazugeben, auch CREVETTEN (GARNELEN) gehen. Die Suppe aufkochen. Dann das Feuer runterschalten. Etwas KOKOSMILCH dazugiessen (wenig), frisch oder aus der Dose. Die Suppe 15 bis 20 Minuten weiterköcheln lassen.

Am Schluss kommen frische BASILIKUMBLÄTTER dazu, wenn nicht erhältlich getrocknete. Ebenfalls THAI KORIANDER (als Ersatz gehen KERBELBLÄTTCHEN). Ev. NachSALZEN. Wenn die Maiskölbchen nur aus dem Glas erhältlich sind und nicht frisch, diese (erst unter fließendem Wasser abgewaschen) jetzt dazugeben, ebenfalls die Bambussprossen.

Falls die Suppe zu scharf ist, kann man noch mehr Kokosmilch dazugiessen.

Dazu passt: Thailändischer PARFUMREIS.

Rezept aus Thailand

### **KOKOSNUSS SUPPE MIT TINTENFISCH**

Für 3 bis 4 Personen: SOJASPROSSEN bereitmachen, frische oder aus der Dose (die aus der Dose unter fließendem Wasser abwaschen). Einen ca. 25 cm langen TINTENFISCH in kleine Streifen schneiden (man kann stattdessen auch Fleisch, Fisch oder Hühnchen nehmen, das ganz klein schneiden!). 1/4 bis 1/2 ZWIEBEL kleinhacken.

Dann 1 Teelöffel REISMEHL oder MAIZENA in etwas KOKOSÖL oder anderem ÖL anbraten, die Tintenfischstücke dazutun, dann die Zwiebeln und mitanbraten. 6 dl

WASSER dazugiessen und ein paar Spritzer SOJASAUCE. Saft einer 1/2 LIMONE oder 1/4 ZITRONE dazuträufeln. Die Suppe aufkochen lassen, dann das Feuer runterschalten. 4dl KOKOSMILCH einrühren, frisch oder aus der Dose. 2 Esslöffel KOKOSFLOCKEN daruntermischen.

Die Suppe würzen mit TABASCO nach Geschmack oder frischen, kleingehackten GRÜNEN oder ROTEN CHILLIES, auch TÜRKISCHER PAPRIKA geht. Die Suppe ist im Originalrezept scharf. 2 Teelöffel MILCHPULVER oder etwas KONDENSMILCH dazutun. 4 bis 5 frische geschälte, halbierte (oder ganze kleine) KNOBLAUCHZEHEN hineingeben. Die Suppe auf kleinem Feuer köcheln lassen bis die Tintenfischstücke eine Konsistenz von "al dente" haben.

Schwarzen, gestossenen PFEFFER einstreuen. Weiter würzen mit frischem, kleingeschnittenem SCHNITTLAUCH (oder getrocknet aus der Dose), SALBEIBLÄTTERN, wenig LIEBSTÖCKEL, ein paar SPINATBLÄTTERN. Auch THAI KORIANDER oder KERBELBLÄTTCHEN gehen gut dazu. Die Suppe entsprechend SALZEN.

Zuletzt die Sojasprossen und ein paar geröstete kleine ERDNÜSSE hineingeben. Servieren mit thailändischen PARFUMREIS. Als Getränk passt BIER gut dazu.

Originalrezept aus Südthailand

### **THAI SUPPE MIT MEERESFRÜCHTEN**

Für 3 Personen: Man braucht 150 g FISCH, 6 bis 9 grössere CREVETTEN (GARNELEN) , 1 grosse KAROTTE, 1 LIMONE oder 1/4 ZITRONE, ROTE CHILLIES, etwas frisches LEMONGRASS oder KERBELBLÄTTER, 40 g frischen INGWER, etwas frischen SCHNITTLAUCH, SOJASAUCE, ev. SALZ.

Den Fisch in kleine Stücke schneiden,, die Crevetten schälen. Die Karotten, die Limone, die Chillies, den Ingwer (was nötig vorher schälen) und den Schnittlauch kleinschneiden. Das Lemongrass in kleine Stengelchen schneiden.

7 1/2 dl WASSER in einer Pfanne aufkochen. Die Limonen-, die Ingwerstücke, die Chillies (Menge nach Geschmack) und das Lemongrass hinzufügen. Die Suppe heiss aufkochen lassen, dann das Feuer runterschalten. 15 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen.

Die Karottenstückchen, die (frischen!) Crevetten und die Fischstücke dazugeben. Die Suppe kurz heiss aufkochen, dann wieder das Feuer runterschalten. Auf kleinem Feuer 10 Minuten köcheln lassen. Sojasauce hinzugiessen bis die Suppe salzig genug ist, ev. noch etwas Salz dazu. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Wenn die Crevetten nicht frisch sind, sondern vorgekocht, diese erst 3 Minuten vor dem Ende des Kochens in die Suppe hineingeben.

Dazu passt: thailändischer PARFUMREIS, ev. helles BROT, BIER als Getränk.

Thailändisches Originalrezept

Nun 3 SAUCEN DIPS (für Salate, Chips, gebratene Fleisch-, Fisch- oder Hühnchenstücke,

etc...), rosa, grün und gelb (1 DIP für 2 Personen):

### **ROSA DIP:**

Man braucht 2 Scheiben SCHINKEN sehr klein geschnitten, 2 frische Quadrate GERVAIS KÄSE oder einen ähnlichen ganz in kleine Stückchen geschnitten, ev. KÜMMELPULVER Menge nach Geschmack, etwas (ev. schwarzen, gestossenen) PFEFFER, ev. etwas SALZ. Alles mischen bis es breiig ist, von Hand oder im Mixer.

### **GRÜNER DIP:**

Man braucht 1 halbe kleinere Gurke ungeschält, Kerne entfernt, ganz klein geschnitten, 2 frische Quadrate GERVAIS KÄSE oder einen ähnlichen in ganz kleine Stückchen geschnitten, 1 Teelöffel fein gehacktes KRAUT (wenn möglich frisches) nach Geschmack, z.B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Oregano, ev. Pfefferminze, o.a., Etwas SALZ. Alles mischen bis es breiig ist, von Hand oder im Mixer.

### **GELBER DIP:**

Man braucht 1 hartgekochtes Ei ganz kleingeschnitten, 100g geschälte, ganz kleingeschnittene, gekochte CREVETTEN (GARNEELEN), 2 frische Quadrate GERVAIS KÄSE oder einen ähnlichen in ganz kleine Stückchen geschnitten, etwas CURRYPULVER, SALZ und PFEFFER. Alles mischen bis es breiig ist, von Hand oder im Mixer.

Jedes Dip in ein kleines Schälchen geben. Man kann sie auch als Brotaufstrich auf getoastetes Brot streichen.

Rezepte aus einer indischen Zeitschrift, leicht abgeändert

Für Leute, die Süßes mögen folgen 6 exotische Rezepte für Desserts (Nachspeisen). Das erste ist ein Tee Gelee, den man mit Tee aller Art herstellen kann:

### **FRÜCHTE IN TEE GELEE**

Ein Rezept für 6 Personen, das ich in einer indischen Zeitschrift gelesen habe enthält folgende (frische) Früchte:

1 MANGO, 1/2 ANANAS, 6 bis 12 LYCHEEN, 1 KIWI. Natürlich kann man auch europäische Früchte dafür nehmen, ÄPFEL, BIRNEN, PFIRSICHE, APRIKOSEN, etc., eignen sich gut, ev. sogar ganze, geschälte WALNÜSSE. Die Früchte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sie sollten so gross sein, dass sie im Glas Zwischenräume für den Tee Gelee lassen.

Dann 1/2 l WASSER zum Kochen bringen. 3 Teelöffel SCHWARZE TEEBLÄTTER dazugeben, den Tee 3 Minuten ziehen lassen. Die Blätter wieder rausnehmen und den Tee mit ZUCKER süßen. Dann GELATINEBLÄTTER, die zuerst in kaltem Wasser weichgemacht wurden beifügen, sie lösen sich sofort auf im warmen Tee, den umrühren. Im Rezept werden 3 Blätter vorgeschlagen. Es kommt jedoch darauf an was für eine Qualität diese Geleeblätter haben, wie gross sie sind, also die Menge derer nach Packungsangaben berechnen, und auch ob man den Gelee gerne dick und etwas "gummig" hat oder lieber etwas dünner.

Nun die Fruchtstücke in 6 schmalere, halbhohere Gläser verteilen. Den noch flüssigen, warmen Gelee Tee über die Früchte giessen, die Gläser damit füllen bis oben. Alles abkühlen lassen, ev. noch im Kühlschrank oder Tiefrierer noch mehr kühlen. Dann servieren.

Rezept aus einer indischen Zeitschrift

Nun 2 Rezepte für Eis, das wir so in Indien sehr mochten und leicht nachzumachen ist:

### **KAJU KISHMI**

Dazu braucht man cremiges RAHMEIS (auch VANILLEEIS geht ev.). Damit Stücke oder Kugeln formen und je in einen Becher oder ein Schälchen geben. Oben SULTANINEN, geröstete CASHEWNUSSHÄLFTEN, ev. auch MANDELHÄLFTEN darüberstreuen. Wenn das Eis nicht zu sehr gefroren ist, schon etwas cremig, kann man die Sultaninen und die Nüsse auch unter das Eis mischen und so als Eiscreme servieren.

### **EIS KROKANT**

Wer mag, kann Eiskugeln aller Art in einer Mischung aus feingewalkten Cornflakes (mit dem Wallholz kleincrashen) und kleingehackten Nüssen rollen, alle Seiten damit gut bedecken. Das ergibt einen knackigen "Mantel" um das Eis. Sofort servieren.

Rezepte aus Indien

Weiter eine Art indischer Milchreis:

### **KHEER**

Dazu braucht man: 1/2 Tasse REIS, 6 gehäufte Esslöffel MILCHPULVER, 1 Tasse KONDESMILCH, ZUCKER (im Rezept sind 2 Tassen angegeben, die Inder haben jedoch die Gewohnheit ihre Süßigkeiten extrem zu überzuckern, deshalb den Zucker eher vorsichtig dosieren, probieren wieviel als gut empfunden wird), CASHEWNUSS, ev. etwas MEHL, ev. etwas SAFRAN (Blütenstempel).

Nun das Milchpulver in etwas GHEE oder BUTTER anbraten bis es goldgelb ist. Den Reis in WASSER (1 Tasse) aufkochen gemischt mit 1 Tasse MILCH oder Milchpulverwasser. Das Feuer runterschalten, die Milchreismischung weiterköcheln lassen, die Kondensmilch dazufügen. 1 Esslöffel rohen Reis 10 Minuten in etwas Wasser einweichen, zusammen mit 10 bis 15 Cashewnüssen. Das zu einer groben Paste vermahlen. Diese dem kochenden Milchreis hinzufügen, ebenso das in Ghee gebratene Milchpulver, ev. etwas Mehl, den Zucker, noch ein paar (ev. geröstete) Cashewnüsse. Alles gut verrühren, solange weiterköcheln lassen bis der Reis gut ist in der Konsistenz. Zuletzt ein paar wenige Safrankrümel obendraufstreuen. Heiss oder kalt servieren.

Indisches Originalrezept

Es folgt ein Rezept für eine Mandelmilch:

### **BADAM MILK**

1 Glas kühle MILCH mischen mit etwas KONDESMILCH, ZUCKER nach Geschmack

dazurühren (auch hier ist das Originalrezept extrem süss!), ein paar halbierte MANDELN beifügen, ev. PISTAZIEN und CASHEWNÜSSE, ev. etwas SAFRAN (wenig!). Alles gut verrühren.

Indisches Originalrezept

Als letztes Dessertrezept noch:

### **ROSENHONIG**

Man nehme einen guten HONIG nach Wahl, gibt dazu: Frische, zerkleinerte rosa ROSENBLÜTEN, zerkleinerte CASHEWNÜSSE, MANDELN, PISTAZIEN und GURKENSAMEN, MOHNSAMEN, etwas SAFRAN und zerkleinerte, getrocknete FRÜCHTE (Aprikosen, Pflaumen, Apfel, etc.). Alles gut mischen. Passt zu vielen Desserts und Speisen als Beigabe, ev. auch als Brotaufstrich.

Indisches Originalrezept

Und nun ein von Sandra kürzlich kreierter nussig fruchtiger Salat:

### **SANDRAS KRACHSALAT**

Reicht für ungefähr 3 Personen. Man nehme einen ganzen EISBERGSALAT oder einen Krachsalat oder einen anderen knackig frischen grünen, ev. gewaschenen Salat nach Wahl und zerzupft die Blätter in mundgerechte Stücke. Auf die Essteller verteilen. Dann schält man eine ROTE, wenn nicht erhältlich, eine gelbe GRAPEFRUIT, löst das innere Fruchtfleisch aus den Hüllen heraus und zerzupft auch diese Fruchtstücke grössenmässig mundgerecht. Den Saft der Frucht, der während des Herauslösen des Fruchtfleisches heraustropft über die Salatblattstücke tropfen lassen. Die Fruchtstücke über den Salatblattstücken verteilen. Dann nimmt man ein paar geschälte WAHLNUSSHÄLFTEN und zerbricht diese von Hand in kleinere Stücke, diese über dem Salat mit den Grapefruitstücken verteilen. Mit der Pfeffermühle gemahlene SCHWARZEN PFEFFER oder eine exotische Pfeffermischung über den Salat streuen.

Die Grapefruitstücke können durch Apfelstücke ersetzt werden, schmeckt auch gut.

Eine SALATSAUCE herstellen mit 2 Esslöffeln ACETO BALSAMICO ESSIG (Weinessig) und 4 Esslöffeln OLIVENÖL oder einem anderen guten Salatöl nach Wahl, Nussöl, Sonnenblumenöl, etc. Wer es saurer mag kann ev. ein bisschen mehr Aceto Essig nehmen. SALZEN. Einige SENFKÖRNER dazugeben. Mischen. Mit einem Löffel die Sauce über dem Salat verteilen. Fertig.

Copyright S. Widmer

Eine zweite Salatinspiration mit Kichererbsen:

### **KICHERERBSENSALAT**

Gekochte KICHERERBSEN mischen mit CHILLISTÜCKCHEN aller Art, frisch oder in Essig eingelegt, und frischen Stücken von TOMATEN und ROTER PEPERONI, auch GURKEN gehen. Ev. kann man noch NUSSSTÜCKE (Erd-, Wal-, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, Cashews, einzeln oder gemischt) begeben. Wer Fisch mag, sehr gut

schmecken auch Stücke von DOSENSARDINEN dazu.

Als SALATSAUCE geht ESSIG aller Art, Wein- oder Obstessig, gemischt mit einem SALATÖL nach Wahl (sehr gut passt Olivenöl in dem Chillistücke eingelegt sind) wie oben. SALZ dazu, ev. noch OREGANO oder andere SALATKRÄUTER nach Wahl.

Wer Reissalat mag, kann dasselbe auch mit gekochtem, körnigem Reis herstellen, oder experimentell Reis und Kichererbsen mischen.

Copyright M. und S. Widmer

### **FISCHSALAT**

THUNFISCH aus der Büchse (Filets oder am Stück) zerteilen, MAISKÖRNER gekocht aus der Büchse und frische Stücke von TOMATEN und ROTER PEPERONI dazutun, alles mischen. Als Salatsauce nimmt man APFELESSIG, OLIVENÖL, SALZ und GEWÜRZE.

Copyright M. und S. Widmer

Drinks gefällig? Hier 3 Kreationen von Sandra, mit und ohne Alkohol:

### **SANDRAS SILVESTERDRINKS**

MIT Alkohol: 3 bis 4 cl guten WHISKY (Single Malt ist immer gut) in ein Glas giessen. Doppelt soviel WASSER dazu (gutes, ev. gefiltert, mit oder ohne Kohlensäure), 1 frische, geschälte LYCHEE einlegen. Etwas CHILLIPULVER reindippen. 1/4 Stunde stehen lassen.

Wenn süß erwünscht: Noch etwas alkoholfreien, moussierenden, WEISSEN TRAUBENSAFT dazugiessen, Menge nach Geschmack (und ev. etwas mehr Whisky dazu).

OHNE Alkohol und süß, auch für Kinder geeignet: 1/2 Glas alkoholfreien, moussierenden, WEISSEN TRAUBENSAFT in ein Glas eingiessen. 1/2 Glas MINERALWASSER mit Kohlensäure dazu (so kann man auf einer Party Champagner im Glas vortäuschen wenn man nicht betrunken sein will oder darf, sieht optisch genau gleich aus wie Champus). 1 frische, geschälte LYCHEE einlegen.

Copyright S. Widmer

### **SANDRAS RAHMLIKÖR**

Warnung! Dieser Drink ist absolut suchtgefährdend, kalorienreich, und für Leute, die nachher noch Autofahren müssen total ungeeignet. Schmeckt himmlisch und steigt schnell in den Kopf! Nun das Rezept:

Man giesst je nach gewünschter Menge HALBRAHM in ein Glas, KAFFEERAHM hat halb soviel Kalorien. Vollrahm kann man auch nehmen, hat aber doppelt soviel Kalorien. Einen Schuss guten WHISKY, Menge je nach Wunsch, dazugiessen, auch Rum geht, Vodka oder ein anderer Schnaps. Dann noch etwas BRAUNER ZUCKER rein, Menge auch nach Wunsch, ca. 1 gestrichener Teelöffel oder auch etwas mehr oder weniger. Man muss ausprobieren, welche Zusammensetzung man mag. Das Ganze mit einem kleinen Löffel mischen oder einem kleinen Handmixer quirlen. Prost!

Wer die Konsistenz dieses Getränks zu dickflüssig findet, kann es mit etwas (richtiger) Milch verdünnen.

In der Schweiz wird so ein Drink ganz harmlos "es Milchli", schriftdeutsch "ein Milchlein" genannt. Ist aber wie gesagt nicht ganz so harmlos...

Dasselbe geht auch mit einem ganz frischen Ei statt Rahm.

Copyright S. Widmer

Weg von Drinks und Schnaps zu Snacks. Auf Sri Lanka entdeckten wir 2 Spezialitäten, die wir unseren Lesern nicht vorenthalten möchten:

### **CREVETTEN SANDWICH**

Dazu braucht man 1 oder 2 FRITTIERTE oder gegrillte RIESENCREVETTE/N (grosse Garnelen, oder die auf Englisch genannten Tiger Prawns, die man oft in Asia Food Shops bekommt), ev. vorher durch etwas Bierteig gezogen, dann frittiert, geSALZEN, oder ein paar kleinere, frittierte oder gegrillte Crevetten in einer Mayonnaise Sauce mit Kräutern.

Man schneidet 1 WEICHE SEMMEL (in der Schweiz "Weggli" genannt) in der Mitte quer durch. Auf der linken und rechten Seite davon legt man 1 HARTGEKOCHTES EI in 2 Hälften geteilt auf die untere Brotseite, etwas SALZ drauf, auf die Mitte der unteren Brotseite fügt man die Crevette/n dazu (ragt bei entsprechender Grösse beidseitig aus dem Brotrand heraus), oder die Mayo Crevetten Mischung. Die obere Brothälfte als Deckel drauf tun, fertig. Diese Brötchen waren immer schnell ausverkauft...

Ceylonesisches Originalrezept

### **SRI LANKA "PIZZA"**

Ist ganz schnell hergestellt wenn man noch übrige HÜHNCHENFLEISCHSTÜCKCHEN hat, grilliert oder gebraten. Man nimmt wieder eine WEICHE SEMMEL (Weggli) und schneidet sie in der Mitte quer durch. Drückt dann die Brothälften flacher (z.B. mit einem Wallholz).

Eine SAUCE herstellen aus einem KETCHUP-, CILLISAUCE-, SWEET AND SOUR SAUCE GEMISCH mit KRÄUTERN und SCHWARZEM PFEFFER. Nur wenn nötig noch SALZEN. Diese Sauce auf die Brothälften streichen. Die Hühnchenstückchen drauflegen und in die Sauce reindrücken, fertig. Wer will, kann auch noch übrige, gekochte Gemüsestückchen drauflegen, weiter Kapern, Oliven, ev. kleine Mozzarellastückchen.

Ist ganz und gar nicht italienisch, schmeckt aber auch ganz gut.

Rezept aus Sri Lanka

### **3 MASALAS** (indische Gemüsesaucen, Curry kommt aus dem Tamil und heisst Sauce)

Das erste ist nicht ganz original indisch, sondern eine Kreation von Marco, ist jedoch auch in Kalpetta entstanden.

## **MARCOS ALU GOBI** (Kartoffel, Blumenkohl) MASALA

Man gebe 3 Esslöffel KOKOSÖL (oder Olivenöl) in eine Bratpfanne. Darin anbraten: gehackte ZWIEBELN, KNOBLAUCH, INGWER UND CHILLI. Aus 3 bis 4 dl WASSER und einer kleinen Büchse PELLATI (geschälte Tomaten) ein Saucengemisch herstellen, das angebratene Gemüse damit ablöschen. 4 rohe, gewürfelte KARTOFFELN dazugeben.

GEWÜRZ rein: GARAM MASALA, SALZ nach Bedarf, 10 GEWÜRZNELKEN, etwas MUSKATNUSS (gerieben), 3 Zweiglein (ca. 15 cm lang, Blätter abgepflückt) frische CURRYBLÄTTER (Indien Shop), grob gehackter SCHWARZER PFEFFER (im Mörser machen), viel ZIMTRINDENSTÜCKE. Alles köcheln lassen bis die Kartoffelstücke fast gar sind.

Dann frische BLUMENKOHLRÖSCHEN reingeben. Kurz köcheln lassen bis sie knackig sind. Zuletzt ca 1/3 Packung getrocknete KOKOSRASPELN (oder frische Raspeln einer kleinen Kokosnuss) dazumischen. Ev. noch ein paar gesalzene ERDNÜSSCHEN rein.

Passt zu Reis und Nudeln und auch zu (Fladen)Brot.

Copyright M. Widmer

Ein original indisches Rezept folgt:

## **MATAR MASALA** (grüne Erbsen)

Zutaten: 150 g frische, grüne ERBSEN, 150 g kleingeschnittene, grüne PEPERONI, 250 g kleingeschnittene TOMATEN, 1 bis 2 Teel. INGWER-KNOBLAUCH-PASTE, 2 Teel. TOMATENSAUCE, 3 gehackte ZWIEBELN und etwas KNOBLAUCH, 1 1/2 Teel. ESSIG, 3 Teel. CHILLIPULVER, 2 Teel. KÜMMEL oder Kreuzkümmel, 1 bis 2 Teel. kleingestossener, schwarzer PFEFFER oder Pulver, etwas WASSER, 50 ml ÖL, etwas SALZ

Zubereitung: Die Erbsen über Nacht einweichen, weichkochen und beiseite stellen. In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Inwerpaste und den Pfeffer dazumischen, 5 Minuten auf kleiner Flamme unter umrühren köcheln lassen. Die Tomaten dazugeben, auch die Peperoni, Chillipulver, Kümmel, Essig und Tomatensauce, 6 bis 8 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen beigeben und soviel Wasser, dass die Sauce dickflüssig wird, dann salzen und umrühren. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Alles gut mischen. Heiss servieren.

Dazu passt: Teigwaren, (Fladen)brot oder Reis.

Man kann dieses Rezept auch mit Kichererbsen machen.

Rezept ab einer indischen Teigwarenpackung, wir können uns nicht mehr erinnern welche Marke es war.

Ein weiteres Masala, das wir in Südindien oft und gerne gegessen haben ist das **BUTTER PANEER MASALA**. Für dieses Rezept geben wir Ihnen eine andere Webseite an, wir sind bisher noch nicht dazugekommen, es selbst zu kochen.

<http://www.vahrehvah.com/Paneer+Butter+Masala:3536>

Abschliessend noch 2 CHOP SUI Rezepte, ebenfalls auf dieser Webseite, das Amerikanische und das Chinesische. Auch diese 2 Gerichte empfehlen wir gerne weiter.

<http://www.vahrehvah.com/quicksearch.php?term=chopsuey>