

Leibniz-Gymnasium Pirmasens

Gesundheitstag

am 27.06.2012



Projekt 11:

Klassisch asiatisch kochen

(Leitung: Herr Lim/Frau Gottert)

REZEPTE

Frühlingsrollen

Tofu mit Gemüse

Bami Goreng

Hühnerfleisch auf indonesische Art

Fredy Lim

Frühlingsrolle (Lumpia)

250 g Hackfleisch
200 g Weißkohl
100 g Mungbohnenkeimlinge
50 g Glasnudeln
1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Karotten
3 EL Sojasoße
8 Blätter Frühlingsrollenteig (tiefgefroren)
1 Handvoll Petersilie
Salz, Szetschuan-Pfeffer
Öl zum Braten

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Glasnudeln in heißem Wasser ca. 10 min. einweichen, und dann abtropfen lassen, und anschließend ca 4 cm Länge schneiden.

Die Karotten, die Petersilie und den Kohl feinschneiden.

Das Hackfleisch in Öl anbraten und Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.

Nun das ganze Gemüse und die Gewürze dazugeben und garen.

Die Teigblätter nebeneinander legen und jeweils 3-4 EL. der Füllung dazugeben. Die untere Seite der Teigblätter über die Füllung legen, dann die seitlichen Ränder über der Füllung zusammenklappen und das ganze Paket zusammenrollen.

Die Teigspitze mit Wasser befeuchten und andrücken.

Die Frühlingsrollen in heißem Öl portionsweise goldbraun braten

Tip: Die Frühlingsrollen mit süß-scharfer, süß-saurer oder Pflaumensoße servieren.

Fredy Lim, Zweibrücken

Tofu mit Gemüse

400g fester Tofu
300g Broccoli
1 TL frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 Zwiebel
200g Bambussprossen Spitze
1 EL Sojasoße
2 TL Maisstärke
2 EL Vegetarische Pilzsoße /Austernsoße
Salz, Pfeffer
Öl zum braten

Die Broccoliröschen von den Stielen trennen und zerkleinern.

Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Knoblauch durchpressen. Bambus schräg und Karotten in Scheiben schneiden.

Tofu in große Scheiben schneiden und in einer Pfanne braun braten. Nach dem Braten in kleine Würfeln schneiden und beiseite stellen.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Zwiebel, Knoblauch hinneingeben und bei starker Hitze kurz

braten, ein wenig Wasser hinzufügen. Broccoli, Karotten in den Wok geben. Das Gemüse abgedeckt in ca. 3 Minuten bißfest dünsten. Anschließend Tofu und Bambus dazugeben und mit vegetarischer Pilzsoße verfeinern. Die aufgelöste Maisstärke hineingeben und rühren bis die Soße eindickt.

Fredy Lim, Zweibrücken

Gebratene Nudeln (Bami Goreng)

400g chinesische Nudel
200g Mungobohnenkeimlinge
200g Zuckerschoten
1 Zwiebel
4 Lauchzwiebeln
2 rote Paprika
3 EL Sojasoße
1 EL Kecap Manis (süße Sojasoße)
Salz, Pfeffer
Öl zum braten

Die Nudeln in kochendem Wasser ca. 5 Min garen. Kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mungobohnenkeime waschen. Stiel von Zuckerschoten abziehen. Zwiebel in Scheiben, Parika in große Würfel und Lauchzwiebeln in ca. 1 cm lange schneiden.

Öl in einem Wok od. einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und Paprika kurz anbraten. Unter ständigem Rühren, Nudeln und Mungobohnenkeime dazugeben. Mit Sojasoße, Kecap Manis, Pfeffer und Salz abschmecken.

Fredy Lim, Zweibrücken

Hühnerfleisch auf indonesische Art

Würzpaste:

1 rote Chili
ca. 70 g Ingwer
ca. 70 g Galgant
ca. 50 g Kurkuma
3 Kemirinüsse od. Cashewnüsse
4 Nelken
3 Knoblauchzehen
1 EL Öl

700g Hühnerbrust
6 Tomaten
2 Kaffir-Limettenblätter
1 Zitronen

etwas Basilikum (Thai)
Salz, Pfeffer

Für die Würzpaste alle Zutaten in Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten oder in einem Mörser zusammen mischen.

Die Hühnerbrust grob würfeln. Tomaten und Kaffir-Limettenblätter in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Wok oder Topf erhitzen, die Würzpaste kurz anbraten, dann das Fleisch unter häufigen Rühren schmoren lassen. Tomaten hinzufügen. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft und Basilikum über das Gericht streuen.

Fredy Lim, Zweibrücken

Viel Spaß beim
Kochen und
guten Appetit!

