

□ Hauptgerichte

Rezepte für 2 Personen · Mit thailändischem Duftreis

Gaengkhiaowan (vegan)

16,90 €

Thailändisches grünes Curry mit Tofu, Kokosmilch, Pak Choi, Aubergine und Thai-Basilikum

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Fester Tofu*	250 g
Grüne Currypaste (Thai)	2-3 EL
Kokosmilch (Vollfett)	400 ml
Gemüsebrühe	100 ml
Aubergine (Thai oder normal)	1 Stück
Pak Choi	1 Stück
Zuckererbsen	80 g
Kaffirlimettenblätter	4 Stück
Thai-Basilikum (oder normaler Basilikum)	½ Bund
Fischsauce (für vegan: Sojasauce)	2 EL
Palmzucker oder brauner Zucker	1 TL
Limettensaft	1 EL
Rapsöl	2 EL
Duftreis	200 g

ZUBEREITUNG

- 1 Tofu würfeln und in Öl bei starker Hitze knusprig braten. Beiseite stellen.
- 2 Im gleichen Topf Currypaste in 1 EL Kokosmilch (dem dicken Teil oben aus der Dose) 2 min. anbraten bis sie duftet und sich das Öl trennt.
- 3 Restliche Kokosmilch und Brühe zugießen, Kaffirlimettenblätter zerbröckeln und zugeben. Aufkochen, 5 min. köcheln.
- 4 Aubergine in Würfel schneiden, zugeben, 5 min. garen. Pak Choi, Zuckererbsen und Tofu zugeben. Mit Fischsauce (Sojasauce), Palmzucker und Limettensaft abschmecken. Thai-Basilikum unterheben. Mit Duftreis servieren.

Küchentipp: Grüne Currypaste enthält traditionell Shrimppaste — für eine vegane Version auf die Zutatenliste der Paste achten (im Asiaschop gibt es explizit vegane Pasten). Die Kokosmilch nicht schütteln vor dem Öffnen — der dicke Rahm oben ist das Bratfett für die Currypaste. Das Anbratschritt aktiviert alle Aromastoffe.

Pedphadkhing

26,50 €

Rosa Entenbrust mit Ingwer, Shiitake, Austernsauce und Sojabohnenschaum

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Entenbrust*	2 × 180 g
Ingwer, frisch	30 g
Shiitake-Pilze	150 g
Austernsauce	3 EL
Sojasauce	2 EL
Hühnerbrühe	150 ml
Sesamöl	1 TL
Frühlingszwiebeln	3 Stück
Sojabohnen (Edamame, TK)	80 g
Sahne oder Kokosmilch (für Schaum)	100 ml
Sojasauce für Schaum	1 EL
Rapsöl	1 EL
Zucker	½ TL
Duftreis	200 g

ZUBEREITUNG

- 1 Entenbrust: Haut rautenförmig einschneiden (nicht ins Fleisch). In kalte Pfanne legen (Haut nach unten), bei mittlerer Hitze beginnen — das eigene Fett tritt aus. 12–15 min. bis die Haut goldkross ist. Wenden, 3 min. von der Fleischseite (rosa = Kerntemperatur 56–58 °C). Ruhen lassen.
- 2 Ingwer in feine Julienne schneiden. Im Entenabfall-Fett bei starker Hitze 1 min. braten. Shiitake dazu, scharf anbraten bis goldbraun. Austernsauce, Sojasauce, Brühe und Zucker einrühren. 2 min. einkochen. Mit Sesamöl abschmecken.
- 3 Sojabohnenschaum: Edamame mit Sahne und Sojasauce pürieren. Durch ein Sieb passieren. Mit dem Stabmixer aufschäumen.
- 4 Entenbrust in Scheiben schneiden, auf dem Pilz-Ingwer-Sugo anrichten. Sojabohnenschaum daneben setzen, Frühlingszwiebeln darüber. Mit Duftreis servieren.

Küchentipp: Die Ente kalt in die Pfanne ist die professionelle Methode: Das langsame Erhitzen schmelzt das Fett gleichmäßig heraus und macht die Haut knusprig ohne zu verbrennen. Heiße Pfanne macht die Haut sofort fest und das Fett kann nicht heraus — Ergebnis: wabbelige Haut. Kerntemperatur 56 °C für medium rare, 60 °C für medium.

Toriteriyaki

18,90 €

Poulardenbrust mit Teriyaki-Glasur, eingelegtem Rettich, Frühlingslauch und Pak Choi

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Poulardenbrust oder Hähnchenbrust*	2 × 160 g
Sojasauce	4 EL
Mirin	3 EL
Sake	2 EL
Zucker	2 TL
Ingwer, frisch	1 TL
Knoblauch	1 Zehe
Daikon-Rettich	100 g
Reisessig	2 EL
Zucker für Einlegen	1 TL
Salz	½ TL
Pak Choi	1 Stück
Sesam	1 EL
Frühlingszwiebeln	2 Stück
Duftreis	200 g

ZUBEREITUNG

- 1 Teriyaki-Sauce: Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker, geriebenen Ingwer und Knoblauch aufkochen, 5 min. einkochen bis sirupartig.
- 2 Eingelegter Rettich: Daikon in Scheiben schneiden, mit Reisessig, Zucker und Salz mischen. 30 min. marinieren.
- 3 Hähnchenbrust trocken tupfen. In Rapsöl bei mittlerer Hitze 6–7 min. je Seite goldbraun braten. Kerntemperatur: 72 °C. In den letzten 2 min. Teriyaki-Sauce drüberträufeln und karamellisieren lassen.
- 4 Pak Choi halbieren, in Sesamöl bei starker Hitze 2–3 min. schwenken, mit Sojasauce würzen. Alles auf dem Teller anrichten, mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Küchentipp: Echte Teriyaki-Sauce enthält kein Wasser, keine Stärke — sie dickt allein durch Einkochen. Je mehr sie einkocht, desto süßer und karamelliger. Hähnchen kalt in die Pfanne ist hier falsch: Die Teriyaki braucht wirklich hohe Hitze für die Karamellisierung (Maillard-Reaktion + Zuckerkaramellisierung gleichzeitig).

Yakiniku

28,90 €

Filet vom Pommernrind, japanische Art — Soja-Sake-Tare, Shiitake, Paprika, Spargel und Sesamöl

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Rinderfilet vom Pommernrind*	2 x 160 g
Sojasauce	4 EL
Sake	3 EL
Mirin	2 EL
Zucker	1 TL
Knoblauch	2 Zehen
Ingwer	1 TL
Sesamöl	2 TL
Shiitake-Pilze	120 g
Rote Paprika	1 Stück
Grüner Spargel	8 Stangen
Sesam geröstet	1 EL
Frühlingszwiebeln	2 Stück
Rapsöl	2 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Yakiniku-Tare: Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker, geriebener Knoblauch und Ingwer aufkochen, 8 min. einkochen. Sesamöl zugeben. Abkühlen.
- 2 Rinderfilet 30 min. vor dem Braten Zimmertemperatur nehmen lassen. Trocken tupfen, nur Salz würzen. In Rapsöl bei höchster Hitze je Seite 2-3 min. scharf anbraten (medium rare: Kerntemperatur 54 °C). Ruhen lassen.
- 3 Shiitake, Paprika (in Streifen) und Spargel in Rapsöl bei hoher Hitze scharf anbraten bis sie Farbe haben. Mit 2 EL Yakiniku-Tare ablöschen.
- 4 Filet in dicke Scheiben schneiden. Gemüse anrichten, Fleisch darauflegen, Tare großzügig über alles. Mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Küchentipp: Pommernrind ist eine alte norddeutsche Rasse mit besonders gutem Fleischaroma — Graslandweide, langsames Wachstum. Das macht den Unterschied zu schnell gemästetem Industrie-Rind. Yakiniku bedeutet 'gegrilltes Fleisch' — auf einem Tischgrill ist es noch authentischer. Die Tare soll nicht kochen wenn das Fleisch eingelegt ist: bei Hitze verbrennt der Zucker und wird bitter.

Gebratene Goldmakrele

22,50 €

Goldmakrele mit Paprika, Karotte, Zuckerschote, Ingwer, Sesam, Knoblauch, Mirin und Soja

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Goldmakrelen-Filet (Dorade oder Makrele)*	2 x 160 g
Rote Paprika	1 Stück
Karotte	1 Stück
Zuckerschoten	80 g
Ingwer, frisch	20 g
Knoblauch	2 Zehen
Sojasauce	3 EL
Mirin	2 EL
Sake	1 EL
Sesamöl	1 TL
Sesam geröstet	1 EL
Rapsöl	2 EL
Frühlingszwiebeln	2 Stück
Duftreis	200 g

ZUBEREITUNG

- 1 Fischfilet trocken tupfen. Haut dreimal schräg einschneiden (3 mm tief). Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.
- 2 In Rapsöl bei starker Hitze auf der Hautseite 5 min. braten (Fischheber andrücken, damit die Haut flach bleibt). Wenden, 2 min. fertig garen. Herausnehmen.
- 3 Im gleichen Öl Ingwer und Knoblauch 30 Sek. anbraten. Paprika und Karotte (in Julienne) zugeben, 3 min. scharf braten. Zuckerschoten dazu, 1 min. Sojasauce, Mirin und Sake ablöschen, mit Sesamöl abschmecken.
- 4 Gemüse auf dem Teller, Fisch obenauf (Haut nach oben!). Sauce drüber, Sesam und Frühlingszwiebeln. Mit Duftreis servieren.

Küchentipp: Die Haut des Fisches nach oben servieren ist Pflicht — sie ist das Beste am Gericht: kross, aromatisch, salzkrautig. Sie würde auf dem Gemüse sofort weich werden. Das Einschneiden der Haut vor dem Braten verhindert, dass der Fisch sich wölbt. Den Fischheber die ersten 2 min. andrücken ist der Trick der professionellen Küche.

Nasudengaku (vegan)

18,90 €

Gefüllte Aubergine mit Chili, Sesam, Ingwer, Erdnuss, Limette, Miso-Dip und Ramen-Nudeln

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Auberginen (mittelgroß)	2 Stück
Weißer Miso-Paste	3 EL
Mirin	2 EL
Zucker	1 TL
Sesamöl	2 TL
Ingwer, frisch	1 TL
Chili, frisch	1 Stück
Geröstete Erdnüsse	3 EL
Limettensaft und -abrieb	1 Limette
Sesam, geröstet	2 EL
Frühlingszwiebeln	2 Stück
Ramen-Nudeln	150 g
Sojasauce	2 EL
Sake	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Dengaku-Miso: Weiße Miso, Mirin, Zucker, Sake und Sesamöl zu einer streichfähigen Paste verrühren.
- 2 Auberginen halbieren, Oberfläche rautenförmig einschneiden (2 mm tief, nicht durch). Mit Öl bepinseln, auf ein Backblech legen. Bei 200 °C 20 min. backen bis weich.
- 3 Dengaku-Miso auf die Auberginenhälften streichen. Unter dem Grill (Oberhitze) 3–5 min. karamellisieren bis goldbraun und blasig.
- 4 Ramen-Nudeln kochen, abschrecken. Mit Sojasauce, Sesamöl, Ingwer und Limettensaft anmachen. Aubergine auf den Nudeln anrichten. Mit gehackten Erdnüssen, Chili, Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Küchentipp: Dengaku (Miso-Glasur) ist eine der ältesten japanischen Garmethoden — das Karamellisieren der Misoglasur unter dem Grill ist der Schlüssel. Die Miso muss wirklich blasen und goldbraun werden. Das rautenförmige Einschneiden der Aubergine ist wichtig: Es gibt mehr Oberfläche für die Glasur und die Aubergine gart gleichmäßiger.

Nikkei Pork Belly

18,90 €

Schweinebauch mit knuspriger Haut, Kimchi, Süßkartoffelpüree und japanischer Pfeffersauce

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Schweinebauch mit Schwarte*	400 g
Sojasauce	3 EL
Sake	2 EL
Ingwer	20 g
Knoblauch	3 Zehen
5-Spice-Pulver	½ TL
Kimchi	80 g
Süßkartoffeln	300 g
Butter	30 g
Ingwer für Püree	½ TL
Kokosmilch	50 ml
Sojasauce hell	1 EL
Szechuanpfeffer	1 TL
Hühnerbrühe	100 ml
Frühlingszwiebeln	2 Stück

ZUBEREITUNG

- 1** Schweinebauch: Schwarte kreuzweise einschneiden (1 cm tief). Mit Sojasauce, Sake, geriebenem Ingwer, Knoblauch und 5-Spice marinieren. 2 Std. (oder über Nacht) ziehen lassen.
- 2** Bei 160 °C Umluft 90 min. garen. Dann Temperatur auf 230 °C erhöhen, 15 min. bis die Schwarte blasig-kross ploppt (Crackling). Herausnehmen, 10 min. ruhen.
- 3** Süßkartoffelpüree: Süßkartoffeln weich kochen, mit Butter, Kokosmilch, Ingwer und Sojasauce zu samtigem Püree stampfen.
- 4** Pfeffersauce: Szechuanpfeffer trocken rösten, grob mörsern. Mit Hühnerbrühe 5 min. köcheln, passieren. Mit etwas Sojasauce abschmecken. Alles zusammen anrichten, Kimchi daneben, Frühlingszwiebeln darüber.

Küchentipp: Das perfekte Crackling (Schwarte) erfordert zwei Dinge: komplett trockene Schwarte (vor dem Backen gut trocken tupfen und 1 Std. offen im Kühlschrank lassen) und wirklich hohe Oberhitze am Ende. Szechuanpfeffer enthält Hydroxysäure, die die Zunge kribbeln und leicht tauben lässt — das ist kein Fehler sondern die gewollte 'ma' (betäubende) Sensation der sichuan-japanischen Fusion.