



Indonesische Reistafel

Soto Ayam

Hühnersuppe

Dagung Lembu pedas

scharfes Rindfleisch

Ikan goreng Bali

gebratener Fisch balinesische art

Sateh Babi

Schweinefleisch-Spiesschen

Gado Gado

Gemüse-Salat

Bumbu Kacang

Erdnussauce

Mie Goreng

Gebratene Nudeln

Bakwan Udang

gebackene Shrimps

Nasi Uduk

Kokosnuss-Reis

Kroepoek

geröstete Kokosraspeln

geröstete Erdnüsse

gebackene Ananas u. Bananen

Bintang

Bier



Soto Ayam

Indonesische Hühnersuppe

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Zutaten:

500 g Hähnchenbrustfilet
1.5 l Hühnersuppe
4 rote Paprikaschoten
250 g Tofu
1 Dose Bambusschösslinge (540 ml)
1 Stiel Zitronengras (gibt's in Asienläden)
2 El. Öl
2 El. Kokosmilch
4 El. Essig
4 El. Sojasauce
100 g Glasnudeln
Salz · Pfeffer
Sambal Olek
2 El. Zucker

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet waschen und in kochender Suppe 15 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen Paprika putzen, waschen, vierteln und schräg in schmale Streifen schneiden. Tofu würfeln. Bambus in dünne Scheiben schneiden. Nach Belieben in Blumenform ausstechen, Zitronengras waschen und in kleine Stücke schneiden. Hähnchenfilet aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen. Paprika und Zitronengras darin leicht andünsten. Kokosmilch, Essig und Sojasauce zufügen. Hühnersuppe dazugießen und aufkochen. Tofu, Bambus, Hähnchenfilet und Glasnudeln zufügen. Bei schwachen Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zucker abschmecken.



Daging Lembu pedas scharfes Rindfleisch

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Zutaten:

500 g Rinderfilet
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Ingwerstück, walnussgross
1 TL Schwarzer Pfeffer grob geschrotet
1 EL Brauner Zucker
3 EL dunkle (salzige) Sojasauce
3 EL Öl
1 TL Sesamöl
2 Fleischtomaten

Zubereitung:

Das Fleisch erst quer in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden.
Für die Würzpaste Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Zucker und Sojasauce im Mixer puerieren.
Das Fleisch damit gut einreiben und zugedeckt im Kühlschrank einen halben Tag (oder länger) marinieren.
Beide Ölsorten im Wok erhitzen. Das Fleisch darin rasch bei starker Hitze anbraten.
Die Hitze reduzieren, die gehäuteten, entkernten und gewürfelten Tomaten zufügen und köcheln, bis sie geschmolzen sind.



Ikan Goreng Bali

gebratener Fisch auf balinesische Art

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Zutaten:

750 g Fischfilet
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
Öl zum braten
4 Schalotten, längs in dünne Scheiben geschnitten
3 cm Zitronengras, weisser Teil, feingehackt
2 rote Chilis feingehackt
1 Ingwerstück, walnussgross
1/2 TL Garnelenpaste
125 ml Wasser
2 EL Kecap Manis
1 EL Palmzucker oder brauner Zucker
2 TL Zitronensaft
3 Frühlingszwiebeln feingehackt

Zubereitung:

Backofen auf 160° vorheizen. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
Wok ca 2 cm hoch mit Öl erhitzen. Jeweils 4-5 Fischstücke ins heisse Öl geben und bei starker Hitze etwa 4 Minuten braten, mehrmals wenden bis die Stücke goldgelb und knusprig sind. Den Fisch auf Küchenpapier abtropfen und im vorgeheizten Ofen warmhalten.
In einem kleinen Topf 2 EL von dem vorher verwendeten Öl erhitzen, Schalotten, Zitronengras, Chillies und Garnelenpaste zugeben und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten garen. Wasser, Kecap manis und Zucker begeben und die Sauce unter Rühren etwas andicken lassen. Limettensaft und Frühlingszwiebeln unterrühren. Den Fisch mit der Sauce beträufeln und servieren.



Sate baby

Schweinefleischspiesschen

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Zutaten:

Fleischspießchen:

500 g Schweinefilet oder falsches Filet
1 Schalotten
1 Knoblauchzehe; kann auch mehr sein
2 El. süsse Sojasauce (Ketjap Manis)
Chilipulver (oder Sambal Oelek)

Zubereitung:

Das Fleisch in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. In der mit zerdrückten Schalotten, Knoblauch und Chili vermengten Sojasauce mindestens 2 Stunden oder über Nacht marinieren. Danach die Stückchen auf Bambus- oder dünne Metallspiesse stecken, pro Spiess ungefähr 5 Stücke. Auf beiden Seiten je 5-8 Minuten grillen. Die Sates auf einer Platte anordnen, die Sauce darübergiessen und nach Wunsch mit gebratenen Zwiebelwürfeln bestreuen.



Gado - Gado

Gemüsesalat

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Für Gado-Gado kann man alle möglichen Gemüsesorten verwenden - je nach dem Angebot der Saison: Weißkohl, Gurken, Kopfsalat, Eissalat, grüne Bohnen, frische Sojabohnenkeimlinge, Spinat, Kohlrabi, Erbsen, Chicoree oder Möhren

Zutaten:

- 500g Weisskohl oder Chinakohl
- 3-4 mittelgrosse Möhren
- 1 Salatgurke
- 250g Spinat oder Krautstiele
- 250g frische Sojabohnenkeimlinge
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 4 hartgekochte Eier

Zubereitung:

Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien, zerteilen und den Strunk entfernen. Den Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Den Spinat verlesen und waschen. Die Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen. Weißkohl, Spinat, Möhren und Sojabohnenkeimlinge nacheinander in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Die Kartoffeln in der Schale 25 Minuten kochen, dann pellen und in dünne Scheiben schneiden. . Die geschälten hartgekochten Eier sechsteln. Kurz vor dem Servieren das Gemüse in eine Tonschüssel geben. Mit Erdnusssauce gut vermischen. Das Gemüse auf einer großen Platte anrichten. Mit den gewürfelten Sojabohnenquark, den Kartoffelscheiben und den geschnittenen Eiern garnieren. Noch etwas Sauce darüber gießen und mit den Röstzwiebeln bestreuen.



Bumbu Kacang

Erdnussauce

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Zutaten: Erdnussauce für Satoh Babi und Gado Dado

200 g Erdnüsse
2 Schalotten
2 Knoblauchzehe
2 TL. Trassi (indonesische Krabbenpaste)
2 EL. Zitronensaft
2 TL. brauner Zucker (bzw. Palmzucker)
2 EL. Pflanzenöl
Salz
Chilipulver

Zubereitung: Für die Sauce rösten Sie die Erdnüsse in Öl und zerstoßen sie danach feinpulvrig. Schalotten, Knoblauch und Trassi zerdrücken, das Chilipulver und Salz zufügen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Masse kurz darin dünsten und mit Wasser ablöschen. Sobald das Wasser kocht, die geriebenen Erdnüsse, Zitronensaft und Zucker dazutun und gut umrühren, abschmecken und, falls nötig, salzen. Sprudelnd weiterkochen lassen, bis die Sauce dick ist (nach etwa 2 Minuten).
Anmerkung : Statt die Erdnüsse selbst zu rösten und zu zermörsern, greife ich der Einfachheit halber meist auf Erdnusscreme zurück. Die Erdnusscreme wird dann aber gleich nach dem Ablöschen zugegeben und dann langsam gemeinsam mit den anderen Zutaten unter ständigem Rühren erwärmt



Mie Goreng

gebratene Nudeln

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Zutaten:

dünne asiatische Nudeln
Hühnerbrustfilet
Frühlingszwiebeln
Zwiebeln
Knoblauch, feingehackt
etwas Ingwer, frisch
Chilischote, scharf - je nach Bedarf
Chinakohl
Scampis oder Krabbenfleisch

Würze

Sojasauce
Sesamöl
Sambal Oelek

Zubereitung:

Würze Sojasauce Sesamöl Sambal Oelek Bami Goreng, das sind gebratene Nudeln mit Gemüse, Fleisch und Krabben. In der Pfanne oder im Wok schnell und je nach Geschmack von scharf bis süßsauer gewürzt. Es ist ein tolles, einfaches und köstliches Gericht, das nur frisch zubereitet wirklich gut schmeckt. Also Finger weg vom Fertigfraß! Die Nudeln kochen, mit kaltem Wasser abschrecken. Gemüse: Frühlingszwiebel, Zwiebeln, Chinakohl, Ingwer und Chili in mundgerechte Streifen schneiden. In einer großen Pfanne die Nudeln in Pflanzenöl braten - wenn sie knusprig sind herausnehmen. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben und das Gemüse mit den Scampis unter ständigem Wenden von beiden Seiten braten. Nun mit Sojasauce, Sambal Oelek und Sesamöl würzen. Einen Hauch Zucker dazu geben und die gebratenen Nudeln ins Gemüse geben. Nochmals wenden und vermischen - dann servieren. Mengen der Zutaten nach Lust und Laune. Immer dabei sein müssen : Knobi, Ingwer, Chili und Sojasauce. Bitte nicht salzen, das übernimmt das feine salzige Aroma der Sojasauce. Und wenn Sie noch einen Wok im Haus haben.



Bakwan Udang

gebackene Shrimps

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Zutaten:

- 100 g Reismehl / Weizenmehl
- 200 g Krabben, geschält
- 100 cl Kokosmilch, von 1/4 Kokosnuss
- Erdnussöl
- 1 Ei (Auf dem Teller kurz mit einer Gabel geschlagen)
- 1 Tl. Salz
- 1/2 Sellerie, fein gehackt
(Auch das Blatt kann genommen werden)
- 1 Frühlingszwiebel fein gehackt
- Kohlblätter (Iev. Chinakohl), feingehackt (so viel man will)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Zucker
- 6 Pfefferkörner

Zubereitung:

Alle Zutaten, ausser Mehl zuerst in einer Schüssel mischen. Dann das gerührte Ei dazu und rühren bis alles gut vermischt ist. Danach kommt das Mehl dazu und nochmals gut mischen. Erdnussöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Teigmischung löffelweise vorsichtig in das heiße Bratöl geben und anbraten bis sie bräunlich wird. Sofort servieren. Beilage: Die Indonesier essen dieses Gericht sehr gerne zu einer Suppe oder



Nasi Uduk

Kokosnuss-Reis

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Zutaten:

- 300 g Basmati-Reis
- 400 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zitronengras-Stängel
- 1 Salam-Blatt (indonesischer Lorbeer)
- 10 g Frischer Ingwer; am Stück

Garnitur

- 3 Eier
- 50 g Erdnüssen
- Lauch in 3 cm Streifen geschnitten
- FrISChe Korianderblätter

Zubereitung:

Nasi Uduk ist eine typische Beilage zur indonesischen Reistafel. Für die Garnitur mit je einem Ei ganz dünne Pfannkuchen backen, sofort rollen und in Rädchen schneiden; die Schalottenstreifen fritieren. Den Reis in Kokosmilch und Wasser zusammen mit den Gewürzen weich kochen. Die vorbereiteten Zutaten für die Garnitur über den angerichteten Reis streuen.



Kalte Beigaben

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Indonesische Reistafel

Kroepoek
geröstete Kokosraspeln
geröstete Erdnüsse
gebratene Bananen u. Ananas

Zutaten:

Kroepoek:

1 l Kokosfett
1 Packung Kroepoek

gebackene Bananen u.

Ananas:

1 kleine Dose Ananas
3 Bananen
2 Eier
50 g Mehl
Salz, Ingwerpulver, Zimt
Kokosfett

geröstete Kokosraspeln:

100 g grobe Kokosraspeln
4 EL Erdnüsse
1 TL Zucker
Salz

geröstete Erdnüsse:

250 g Erdnußkerne
Salz
etwas Zucker
1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Kroepoek:

Fett oder Öl erhitzen, nach-
einander darin aufgehen
lassen, nicht bräunen,
Stücke vergrössern sich um
das Zweifache, wenn sie ins
heisse Fett kommen, daher
nur zwei oder drei Stücke
reingeben

gebackene Bananen und Ananas:

Ananasscheiben halbieren,
Bananen schälen, längs
halbieren und in ca. 3 cm
grosse Stücke schneiden
Ei verquirlen, Mehl mit
wenig Salz, Ingwerpulver
und Zimt mischen
Fruchstücke zuerst ins Ei
tauchen, dann schnell im
Mehl wenden, im heissem
Kokosfett 2 - 3 Minuten
goldgelb ausbacken.

geröstete Kokosraspeln:

Kokosraspeln, Erdnüsse,
Zucker und Salz in einer
Schüssel mischen
in der heissen Pfanne
5 Minuten unter ständigem
Rühren bräunen, in
Schälchen verteilen

geröstete Erdnüsse:

Kerne salzen, Öl in einer
schwacher Hitze in
10 Minuten goldbraun
braten