

Die HITRADIO RTL MIT-KOCH-SHOW VON KONSUM UND FRIDA

mit Spitzenkoch Gerd Kastenmeier

Asiatisch

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

Glasnudelsalat mit Garnelen und Chili

Hauptgang

Hähnchen mit Zitronengras, Wok-Gemüse und Curry-Kokos-Sauce

Dessert

Mangotarte mit Karamell-Sauce und Vanilleeis

Weinempfehlung:

Trockener Weißwein oder **Gewürztraminer**

oder fragen Sie Ihren Wein-Spezialisten in Ihrem KONSUM- oder Frida-Markt



www.hitradio-rtl.de



www.konsum.de



www.frida.de

Kastenmeiers

www.kastenmeiers.de

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

- | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|
| Hähnchen mit Zitronengras, | <input type="checkbox"/> 400 g Hähnchenbrust | Glasnudelsalat mit Garnelen und Chili | <input type="checkbox"/> 8 Salzwassergarnelen (TK) |
| Wok-Gemüse und Curry-Kokos-Sauce | <input type="checkbox"/> 8 Stangen Zitronengras | | <input type="checkbox"/> 100 g Glasnudeln |
| | <input type="checkbox"/> 1 Karotte | | <input type="checkbox"/> 1 Stange Frühlingslauch |
| | <input type="checkbox"/> 1 Weißkohl | | <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika |
| | <input type="checkbox"/> 1 Frühlingslauch | | <input type="checkbox"/> 50 g Sprossen |
| | <input type="checkbox"/> 100 g Sprossen | | <input type="checkbox"/> 1 Bund frischer Koriander |
| | <input type="checkbox"/> 1 gelbe Paprika | | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer, Reis-Essig, Sesamöl, Chili-Sauce, Soja-Sauce |
| | <input type="checkbox"/> 1 Chili-Schote | | |
| | <input type="checkbox"/> Thai-Basilikum, Koriander | | |
| | <input type="checkbox"/> 100 g Duftreis | | |
| | <input type="checkbox"/> 1 Dose Kokosmilch | Mangotarte mit Karamell-Sauce und Vanilleeis | <input type="checkbox"/> 2 reife Mangos |
| | <input type="checkbox"/> Currypulver | | <input type="checkbox"/> 150 g Blätterteig (TK) |
| | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer, Sesamöl, Soja-Sauce | | <input type="checkbox"/> 1 Flasche Mangosaft |
| | | | <input type="checkbox"/> Puddingpulver, Vanille |
| | | | <input type="checkbox"/> 100 g Zucker |
| | | | <input type="checkbox"/> 150 ml Sahne |
| | | | <input type="checkbox"/> 4 Kugeln Vanilleeis |

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 mittleren Kochtopf für die Nudeln
 - 1 mittlere Schüssel für den Salat
 - 1 kleine Schüssel zum Marinieren

- Für den Hauptgang
- 1 kleinen Stieltopf für die Sauce
 - 1 mittlere Schüssel zum Marinieren
 - 1 ofenfeste Pfanne (kein Holzgriff!)
 - 1 Pfanne für das Gemüse
 - 1 Topf für den Reis

- Des weiteren benötigen Sie
- 1 – 2 Schneidebretter, scharfe Messer
 - 1 sauberes Küchentuch
 - elektrischer Mixstab (Zauberstab)

- Für das Dessert
- 1 Backblech mit Backpapier
 - 1 ringförmiger Ausstecher oder Glas (Ø 10 – 15 cm)
 - 2 kleine Töpfe für die Saucen
 - 1 Kaffeetasse
 - 1 Schneebesen

Vorspeise

Glasnudelsalat mit Garnelen und Chili

Vorbereitung

Für die **Glasnudeln** zuerst reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Glasnudeln, so wie sie sind, in das kochende Wasser geben und 1 Min. kochen lassen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, beiseite stellen.

Garnelen aus dem Gefrierschrank nehmen und langsam in kaltem Wasser auftauen lassen – Salzwassergarnelen schmecken besser und sind gesünder als Süßwassergarnelen!

Nun die gekochten, abgekühlten **Glasnudeln** auf einen Haufen legen, zwei mal durchschneiden, damit sie nicht so lang sind und in eine Schüssel geben. Den Paprika fein schneiden, das Grün vom Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, ein wenig von dem frischen Chili und den Koriander fein schneiden und alles mit ein paar Sprossen zu den Nudeln geben. Mit ordentlich Soja-Sauce, Chili-Sauce (je 3 EL), sowie Sesamöl und Reis-Essig abschmecken und bis zum Anrichten durchziehen lassen.

Notizen

Vorspeise

Glasnudelsalat mit Garnelen und Chili

Zubereitung

Die aufgetauten Garnelen mit einem Küchentuch trockentupfen (wenn nötig schälen) und in einer Schüssel mit Soja-Sauce, Chili-Sauce und Sesamöl kurz marinieren. Anschließend die Garnelen in eine heiße Pfanne geben und anbraten – Öl wird nicht benötigt! Mit der Marinade ablöschen und die Garnelen vom Herd nehmen, wenn sie durch und nicht mehr glasig sind.

Den Glasnudelsalat vor dem Servieren noch einmal abschmecken und anschließend in die Mitte des Tellers geben, die gebratenen Garnelen daran drapieren und mit frischen Sprossen dekorieren.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Hähnchen mit Zitronengras, Wok-Gemüse und Curry-Kokos-Sauce

Vorbereitung

Für die **Hähnchenspieße** das **Zitronengras** nehmen, die äußere Schicht entfernen, mit dem Messerrücken über die gesamte Länge auf das Zitronengras schlagen, so dass ein wenig Saft austritt und es in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Die Hühnerbrust vom groben Fett befreien und je in 6 gleichgroße Würfel teilen. Mit dem Messer in der Mitte jedes Würfels ein Loch stechen und das Zitronengras durchstoßen damit es Geschmack abgibt. Auf jedes Zitronengrasstück ca. 3 Hähnchenwürfel spießen und beiseite stellen.

Für das Wok-Gemüse den Kohl von den äußeren Blättern befreien, halbieren, vierteln und in feine Streifen schneiden. Das Kerngehäuse vom Paprika entfernen und mit den geputzten Möhren beides in feine Streifen schneiden. Den Frühlingslauch putzen und in schräge 2 cm große Stücke schneiden, die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse auswaschen – denn die Kerne sind das schärfste an der Chili – und auch in feine Streifen schneiden. Nun noch die Sprossen kurz waschen und alles beiseite stellen

Für die Sauce eine kleine Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Stieltopf mit 4 – 5 Esslöffel Sesamöl andünsten. 1 EL Currypulver mit anschwitzen, mit Kokosmilch ablöschen, mit je 1 EL Soja-Sauce und Chilisauce abschmecken und 3 – 4 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Sauce mit dem Mixstab kurz durchpürieren und beiseite stellen.

Hauptgang

Hähnchen mit Zitronengras, Wok-Gemüse und Curry-Kokos-Sauce

Zubereitung

Nun noch die Hähnchenspieße in einer Schüssel mit Soja-Sauce, Chili-Sauce und Sesamöl marinieren und in eine kalte ofenfeste Pfanne geben. Die löst die Tarte im Ofen ab und kommt ebenso bei 220° für ca. 10 Min. hinein.

In der Zwischenzeit den Duftreis zubereiten. Dafür den Reis auf herkömmliche Weise in einem Topf mit Salzwasser (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser) ca. 10 Min. kochen bis die Flüssigkeit verdampft und der Reis schön bissfest ist. Wer hat kann natürlich auch einem Reiskocher verwenden.

Nun noch das geputzte Gemüse in eine heiße Pfanne mit Sesamöl geben und kurz darin dünsten, ab und zu schwenken und mit Soja- und Chili-Sauce sowie frischem Koriander abschmecken. Zum Schluss die Sprossen dazu geben.

Die Spieße aus dem Ofen nehmen und die übrige Marinade in die noch heiße Pfanne geben und auch die Curry-Sauce noch mal erhitzen.

Jetzt geht's ans Anrichten: Das Wok-Gemüse auf einen Teller geben, die Spieße daran drapieren und den Reis daneben anrichten. Die Curry-Sauce drum herum gießen – **Fertig!**

Notizen

Dessert

Mangotarte mit Karamellsauce und Vanilleeis

Vorbereitung

Für die **Tarte** zuerst den Blätterteig aus dem Tiefkühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Aus dem aufgetauten Blätterteig mit dem Ausstecher runde Tarteböden ausstechen und auf das mit Papier belegte Backblech legen. In die Böden mind. 20 mal mit einer Gabel einstechen, damit sie beim Backen nicht so hoch gehen. Nun die **Mango** schälen, vom Kernbefreien und in feine Scheiben runterschneiden. Diese auf die Blätterteigtaler verteilen. Bis zum Backen kühl stellen.

Für die **Mango-Sauce** einen kleinen Topf mit 0,1 l Mangosaft und 2 EL Zucker aufkochen. 2 EL Puddingpulver in eine Tasse geben und mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren. Löffelweise in den köchelnden Mangosaft geben und dabei mit dem Schneebesen unterrühren bis eine dickliche Sauce (wie Marmelade) entsteht. Beiseite stellen.

Nun den 2. Topf nehmen und ca. 8 EL Zucker karamellisieren lassen. Wichtig: am Herd stehen bleiben, ab und zu schwenken, damit der Zucker nicht verbrennt! Wenn er leicht braun ist mit der Sahne ablöschen und langsam einköcheln lassen bis der Zucker aufgelöst ist. Nun die Sauce im Kühlschrank kalt werden lassen.

Notizen

Dessert

Mangotarte mit Karamellsauce und Vanilleeis

Zubereitung

Nun kommt die **Tarte** für ca. 10 – 15 Min. in den bei 220° vorgeheizten Backofen. Wenn die Unterseite der Törtchen leicht gebräunt ist, erkennt man, dass sie fertig sind.

Die fertig gebackene Tarte dick mit der Mango-Sauce bepinseln (ein TL tut es auch) und in die Mitte eines Tellers geben. Die Karamell-Sauce drum herum träufeln und kurz vor dem Servieren mit einer Kugel Vanilleeis vervollständigen.

Fertig ist unser sündiges Dessert.

Notizen
