

## Rezepte vom Kurstreffen am 02.09.16

### Vorspeise: Fruchtige Linsensuppe mit Curry

Zutaten für 4 Personen

200g Linsen, gelb (wahlweise rot)  
1 Zwiebel  
1 Karotte, dick  
50g Ingwer  
1EL Curry Paste  
1 Mango (reif)  
Ca. 200ml Orangensaft  
700ml Gemüsebrühe  
200ml Kokosmilch (ruhig etwas mehr, am besten abschmecken)  
Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker

Die gelben Linsen evtl. über Nacht in kaltem Wasser einweichen (rote Linsen können sofort verarbeitet werden). Die Zwiebel mit dem Ingwer, der Mango und der Karotte schälen und fein würfeln. In einem heißen Topf mit etwas Öl die Zwiebel- und Ingwerwürfel glasig anschwitzen und mit dem Orangensaft ablöschen.

Mit der Brühe auffüllen und bei leicht bewegter Oberfläche für ca. 35min köcheln lassen. Mit Hilfe eines Stabmixers die weiche Masse glatt pürieren. Die Kokosmilch hinzugeben und mit Zucker, Salz, Pfeffer und evtl. Orangensaft abschmecken.

In die vorgewärmten Suppentassen abfüllen und servieren.

### Hauptgang: Pfannengerührtes Ingwerhuhn

Zutaten für 4 Personen

¼ TL dunkle Sojasauce  
2TL Austernsauce  
4EL Fischsauce  
2EL brauner Streuzucker  
500g Hühnerkeulen oder -unterschenkel, ohne Knochen und Haut, in 2x3cm große Stücke geschnitten  
2EL Pflanzenöl  
10cm großes Stück Ingwer, geschält, in Stifte geschnitten (milde Version: 5cm Ingwer)  
4 Knoblauchzehen, feingeschnitten  
1TL Sesamöl

#### Zum Garnieren:

1 kleine Handvoll Korianderblätter (Cilantro)  
1EL geröstete Sesamsaat

#### Zum Servieren:

Jasminreis oder Basmatireis

Die Sojasauce, die Austernsauce, 2EL von der Fischsauce und 1EL vom braunen Zucker in einer großen Schüssel miteinander vermengen, das Huhn dazugeben und bedeckt mit der Marinade im Kühlschrank 20min lang abgedeckt ziehen lassen.

4EL Wasser mit der restlichen Fischsauce sowie dem restlichen braunen Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und dann beiseitestellen.

Einen Wok erhitzen, den Ingwer in dem Pflanzenöl unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles aromatisch duftet. Die Temperatur hochdrehen und das Huhn in den Wok geben, dabei schwenken, sodass alles gleichmäßig angebraten wird. Die Wasser-Zucker-Lösung dazugeben und 2min lang umrühren. Dann die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren. Den Knoblauch dazugeben, den Wok abdecken und alles 3 weitere Minuten lang kochen lassen.

Nun den Deckel abnehmen, die Hitze erhöhen, damit die Sauce auf die Hälfte eindickt, dann das Sesamöl hineinrühren. Auf einen Servierteller geben, mit dem Koriander und der Sesamsaat garnieren und mit Jasminreis servieren.

**TIPP:** Etwas mehr Sauce machen!

## **Nachtisch: Gebackene Bananen**

Zutaten für 4 Personen

6 Bananen

125g Mehl

30g Zucker

1/2 Vanilleschote (angekratztes Mark)

½ Backpulver Päckchen

1 Prise Salz

1 Ei

125 ml Milch

Öl zum Frittieren

20 g Sesam

Puderzucker

Mehl, Zucker, Vanille, Backpulver und Salz miteinander vermischen. Ei und Milch unterrühren, bis der Teig glatt wird. Danach den Teig 15 Minuten lang quellen lassen und anschließend noch einmal umrühren.

Die Bananen in ca. 3cm große Stücke schneiden und in den Teig tauchen und danach ausbacken (wahlweise in der Fritteuse).

Anschließend die gebackenen Bananen auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß in Sesam und/oder Puderzucker wälzen.

Danach warm servieren.