

Heute ess ich

Beitrag von „Miss Jones“ vom 23. Dezember 2019 21:27

...echt, ihr Schnarchnasen... seid ihr kochfaul, schreibfaul, unkreativ... oder einfach nur müde?

Naja.

Da meine "kulinarische Asienreise" gerade etwas weitergeht, bringe ich euch hier ein Rezept aus Singapur (wobei das mWn auch in Malaysia und Indonesien, selbst Australien verbreitet und beliebt ist):

Laksa

Basis:

3 TL Galgantpulver

1 kleine atomisierte Schalotte

ca.9 kleine Chillies (Birds Eye)

1 geh.TL Shrimpspulver/Paste

1 kleiner Stängel Zitronengras, sehr fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 kleiner "Finger" Kurkuma, geschält und fein gehackt

etwas Himalayasalz

etwas Palmzucker

Das alles gut zerkleinern und mischen (Schärfegrad wird durch die Chillies bestimmt - jemehr Kerne ihr mitnehmt, umso schärfer), und in

3-4 EL Kokos-, Sesam- oder Sojaöl anrösten.

wenn heiß,

ca. 250 g klein gewürfeltes Geflügelfilet, und/oder Garnelen, und/oder Fischfilet
(schmeckt sicher auch mit noch anderem, militante Vegetarier sollen meinetwegen (Räucher)tofu nehmen)

hineingeben und kurz scharf anbraten.

Dann das Ganze mit
300 ml Kokoscreme
200 ml Wasser
ablöschen.

Als "Gemüseeinlage" 4-5 der folgenden Zutaten zufügen (ja, gibt keine "offizielle" Variante):

Pilze in dünnen Scheiben (Shiitake, Champignons, ...)

Cashewkerne

Möhrenstreifen

Mungobohnensprossen

Seetang

Bambusstreifen

Lauch(zwiebeln)

klein gewürfelte Süßkartoffel

klein gewürfelte Taro

grüne Bohnen

nur kurz garen, damit die Einlage noch "Biss" hat.

Außerdem

1 Nest breite Reisbandnudeln (100-125 g)

mitgaren,

das ganze gut durchrühren.

Und dann - guten Hunger... wer meint, es sei nicht scharf genug, kann noch mit Cayenne nachhelfen, aber vorsicht, die Schärfe der Laksa ist eher ein Nachbrenner und leicht hinterhältig.

Das Ganze wird zwar oft als "Suppe" geführt, ist aber nicht von sonderlich suppiger Konsistenz - da die Flüssigkeit von der Einlage gut aufgenommen wird. Sehr sättigend und außerdem auch recht gesund, das Ganze.