

VIETNAMESISCHE FRÜHLINGSROLLEN

Vor- und zubereiten: ca. 55 Min.

Füllung

60 g **Glasnudeln** ca. 5 Min. in warmem Wasser einweichen,
gut abtropfen

200 g **Hackfleisch** (Schwein)

100 g **Cocktailcrevetten**

2 Esslöffel **Fischsauce**

2 Esslöffel **Koriander**, fein geschnitten

1 **Knoblauchzehe**, gepresst alles gut mischen

16 **Reisblätter** (je ca. 22 cm Ø)

Öl zum Frittieren

Formen: Je 2 Reisblätter ca. 30 Sek. in warmes Wasser tauchen, aufeinander auf ein feuchtes Tuch legen. 2–3 Esslöffel Füllung auf die Blattmitte geben, seitliche Ränder einschlagen. Von unten her aufrollen, mit einem feuchten Tuch bedecken.

Halbschwimmend backen: Den Brattopf ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Frühlingsrollen portionenweise beidseitig je ca. 2½ Min. goldgelb backen. Herausnehmen, auf Haushalt-papier abtropfen, im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offen halten.

Pro Person: 25 g Fett, 19 g Eiweiss, 43 g Kohlenhydrate, 2055 kJ (491 kcal)

GLÜCKSROLLEN

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Füllung

½ **Gurke**, entkernt, in Würfeli

8 Tranchen **Ofenbraten**, in feinen Streifen

100 g **Mungbohnen-Sprossen**

1 **Rüebli**, in feinen Streifen

1 **rote Zwiebel**, fein gehackt

2 Esslöffel **dunkle (dark) Sojasauce** alles gut mischen

8 **Reisblätter** (je ca. 22 cm Ø)

16 **Pfefferminzblätter**

Reisblätter befeuchten wie oben,
je 2 Pfefferminzblätter auf 1 Reisblatt
legen, füllen, rollen und bedecken
wie oben

Pro Person: 2 g Fett, 10 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 588 kJ (141 kcal)

Dazu passt: Sojasauce, Sweet Chili Sauce.

CHILISAUCE

- 1 EL Rohzucker
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Wasser
- 2 grüne Chili
- 2 rote Chili
- 1 Knoblauchzehe

Alles mischen. Gedämpfte Dim Sum dazu servieren.



GEBRATENER FISCH

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Erdnussöl zum Braten

in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen

600 g **Fischfilets** (z. B. Dorsch, MSC)

portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.
Hitze reduzieren

Zwiebel-Chili-Sauce

wenig **Öl**

in derselben Pfanne warm werden lassen

2 **Zwiebeln**, fein gehackt

3 **Knoblauchzehen**, fein gehackt

5 **grüne Chili**, entkernt,
fein gehackt

5 **rote Chili**, entkernt,
fein gehackt

7 **Kaffirlimetten-Blätter**,
gequetscht

2 Stängel **Zitronengras**, gequetscht

1 Esslöffel **Ingwer**, fein gerieben

alles kurz andämpfen

3 Esslöffel **Wasser**

2 Esslöffel **Austernsauce**

2 Esslöffel **Fischsauce**

1 Esslöffel **Palm- oder Rohrzucker**

alles begeben, ca. 2 Min. köcheln. Kaffir-
limetten-Blätter und Zitronengras
entfernen, Fisch mit der Sauce anrichten

2 Esslöffel **Thai-Basilikum** (Bai Horapha),
in feinen Streifen

darüberstreuen

Pro Person: 3 g Fett, 29 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 784 kJ (188 kcal)

GEMÜSE SWEET AND SOUR

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Erdnussöl zum Rührbraten

im Wok oder einer weiten Bratpfanne
heiss werden lassen

2 **Zwiebeln**, in Schnitzen

kurz rührbraten

1 kleine **Ananas**, geschält, Strunk
entfernt, in ca. 3 cm grossen
Würfeln

4 **Tomaten**, entkernt, in Stücken

1 **orange Peperoni**, in Stücken

1 **rote Peperoni**, in Stücken

½ **Gurke**, halbiert, entkernt,
in Stücken

alles beigeben, ca. 5 Min. weiterrühr-
braten

1½ dl **Wasser**

1 Esslöffel **Maizena**

3 Esslöffel **Weissweinessig**

2 Esslöffel **helle (light) Sojasauce**

2 Esslöffel **Ketchup**

3 Esslöffel **Palm- oder Rohrzucker**

alles verrühren, dazugliessen, unter
Rühren aufkochen, ca. 3 Min. köcheln

1 **Bundzwiebel mit dem Grün**,
in Ringen

darüberstreuen

Pro Person: 3 g Fett, 4 g Eiweiss, 37 g Kohlenhydrate, 814 kJ (195 kcal)

CRÈME BRÛLÉE MIT ZITRONENGRAS

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Garen: ca. 45 Min.

Kühl stellen: ca. 12 Std.

Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 2 dl

3 dl **Vollrahm**

2 dl **Kokosmilch** (Suzi Wan)

2 Stängel **Zitronengras**, gequetscht

1 **Vanillestängel**,
längs aufgeschnitten,
nur ausgekratzte Samen

zusammen unter ständigem Rühren in einer Pfanne aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, absieben

3 **Eigelb**

40 g **Rohrzucker**

in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren, bis die Masse heller ist. Heissen Kokosrahm unter Rühren dazugießen, in die Förmchen verteilen

Garen: ca. 45 Min. in der Mitte des auf 120 Grad vorgeheizten Ofens.

Förmchen herausnehmen, auskühlen, zugedeckt ca. 12 Std. kühl stellen.

4 Teelöffel **Rohrzucker**

je 1 Teelöffel Zucker auf der Creme verteilen, mit dem Bunsenbrenner für die Küche sorgfältig caramolisieren

Pro Person: 40 g Fett, 5 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 1858 kJ (444 kcal)