

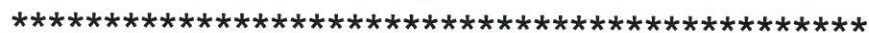


# Fernöstliche Küche



## VORSPEISEN

Spinat-Avocado-Gurken-Salat mit Wasabi-Dressing  
Gyoza



## HAUPTGANG

SUSHI, SASHIMI



## Dessert

Sesam-Pudding mit Früchten



## Spinat - Avocado - Gurken - Salat mit Wasabi – Dressing

### Zutaten

1 Gurke

1 Avocado reif

1 EL Sesam, weiß

4 Handvoll Spinat, junger

#### Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$  Limone(n), Saft davon

2 EL Sojasauce

2 TL Sesamöl, dunkles

1 TL Reissig, alternativ milder weißer Balsamico)

1 EL Öl (Erdnuss-)

$\frac{1}{2}$  TL Meerrettich (Wasabi), frisch gerieben, oder Wasabipulver oder -Paste

### Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

Den Spinat waschen, Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Die Avocado schälen, Kern entfernen und würfeln. Gurken waschen und wenn gewünscht schälen, dann halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen, in Scheiben schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen und über den Salat geben, vor dem Servieren noch einmal gut durchmischen und Portionen auf dem Teller mit Sesam bestreuen.

*Ein paar Hinweise und Tipps:*

*Frischer Wasabi ist hierzulande schwer erhältlich, manchmal hat man in Asia-Läden Glück. Anderswo heißt er auch "Wassermeerrettich" oder "japanischer Meerrettich". Frischer Wasabi verliert seine Schärfe an der Luft sehr schnell, ebenso Wasabi-Pulver. Wenn dieses verwendet wird, das Dressing also erst kurz vor dem Servieren anrühren. Wasabi-Paste erhält man in fast jedem Asialaden, aber auch im Supermarkt. Diese löst sich meistens aber recht schlecht im Dressing auf - am besten erst mit ein klein wenig Öl anrühren. Wenn man die Wasabischärfe nicht kennt, zunächst lieber vorsichtig dosieren.*

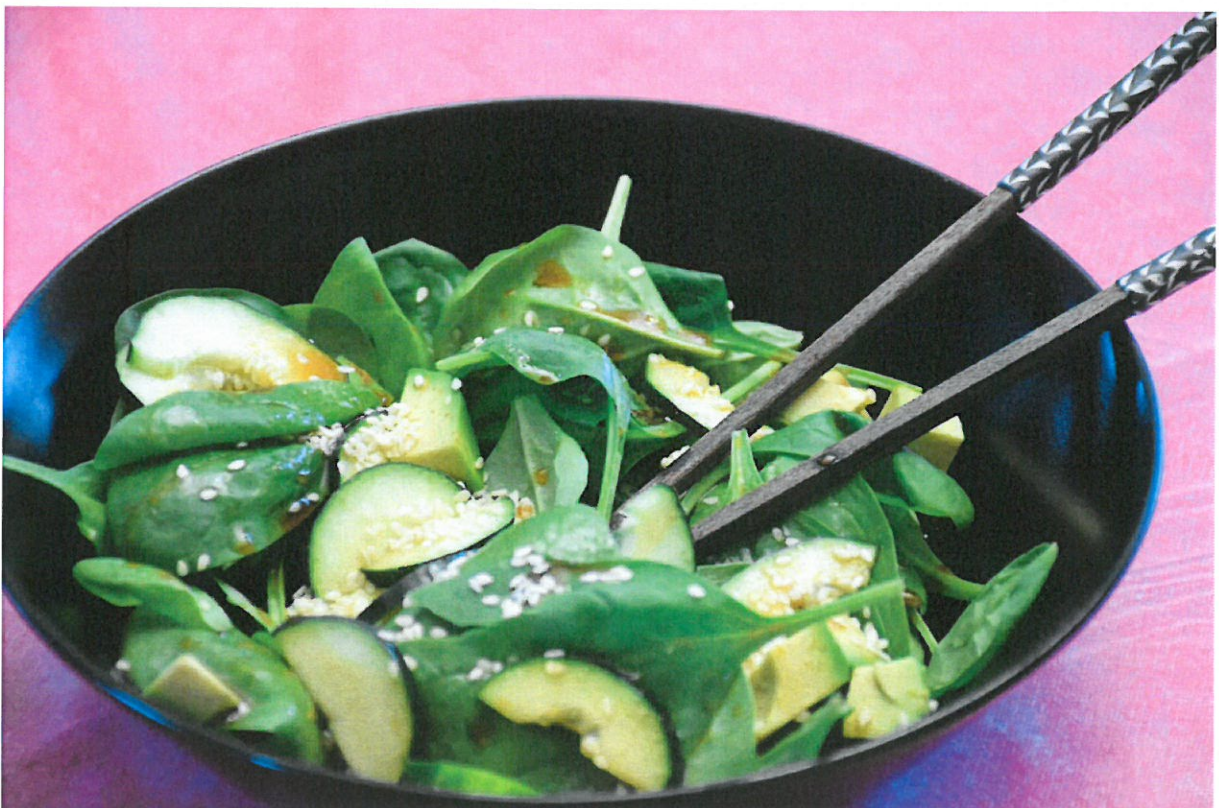
*Beim Sesamöl unbedingt darauf achten dass man das dunkle aus geröstetem Sesam hat. Wenn man das nicht hat, kann man den weißen Sesam zum Besprenkeln vorsichtig in einer beschichteten Pfanne rösten, um zumindest ein wenig von dem Geschmack zu bekommen. Das Erdnussöl kann man am ehesten weglassen bzw. durch ein anderes Pflanzenöl ersetzen, besser ist natürlich, wenn man es dabei hat.*

*Der Reisweinessig kann problemlos durch weißen Balsamico ersetzt werden.*

*Gärtnergurken sind die kleineren Gurken, nicht Schlangengurken, aber auch nicht saure Gurken. Erhält man im Normalfall auf dem Markt, habe sie aber auch schon in einem türkischen Laden als "libanesishe Gurken" gesehen.*

*Eine Avocado ist dann genau richtig für diesen Salat, wenn sie auf leichten Druck nachgibt, aber keine Delle zurückbleibt.*

*Wenn man den Salat einen Tag früher vorbereiten möchte, den Spinat vorher auf keinen Fall schneiden.*



## Gyoza

japanische oder chinesische Teigtaschen, ergeben ca. 30 Stück

### Zutaten

#### Für die Füllung:

**150 g** Hackfleisch vom Rind oder gemischt

**2. Stk.** Frühlingszwiebel(n)

**1.Stk.** Ingwer (Fingergross)

**100 g** Chinakohl

**2 EL** Sojasauce

**1 TL** Reisweinessig

Salz und Pfeffer

Ingwer, frischer, Menge nach Geschmack

#### Außerdem:

Öl

**1 Pack** Teigblätter, (Gyozablätter aus dem Asiashop)

Sojasauce

## Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

Den Chinakohl klein schneiden, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach fest ausdrücken. Den Porree und die Frühlingszwiebeln in kleine, dünne Ringe schneiden. Den Ingwer klein schneiden oder reiben (je nachdem, wie grob man es mag). Den Knoblauch durchpressen. Das Hackfleisch mit allen Zutaten gut vermengen, **abschließend salzen und pfeffern, jedoch Vorsicht mit dem Salz, denn die Sojasauce ist auch salzig!**

Die Goyzablätter auslegen und jeweils einen Teelöffel Füllung darauf geben, Rand anfeuchten, zusammenklappen und gut verschließen, einfach am Rand in nicht zu großen Abständen kleine Falten legen, das sieht dann in etwa so aus wie Ravioli.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Gyozas darin aufstellen und anbraten. Wenn sie unten braun werden (nicht zu hell lassen), mit Wasser aufgießen, so dass die Gyozas etwa bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind. Die Pfanne zudecken und die Gyozas so lange garen, bis das Wasser aufgenommen ist (keine Sorge, trotz Deckel ist das Wasser nach kurzer Zeit weg), das dauert etwa 10 Minuten.

Mit Sojasauce zum Dippen servieren.



\*\*\*\*\*

## SUSHI



1.

Die Sushimatte auf die Arbeitsfläche legen. 1 Noriblatt mit der glatten Seite nach unten längs auf das untere Ende der Sushimatte legen.



2.

Die Hände mit Essigwasser befeuchten. Ca. 150 g Reis auf dem Noriblatt verteilen, dabei an der hinteren Seite einen 2 cm breiten Rand frei lassen.



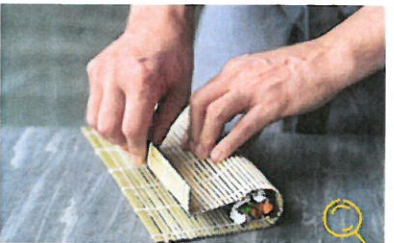
3.

In der Mitte der Reisfläche 1/2 TL Wasabipaste längs verstreichen. 125 g Fisch längs in einer Linie darauf anordnen, 10 Schnittlauchhalme danebenlegen.



4.

Die Sushimatte am unteren Ende anheben und damit Reis und Füllung einrollen. Darauf achten, dass die Füllung in der Mitte der Rolle bleibt.



5.

Um die Sushirolle rund zu formen, einen Teil der Matte darüber legen und die Rolle mit den Händen behutsam aber dennoch fest zusammendrücken.



6.

Mit der Naht nach unten auf ein Brett legen und mit einem sehr scharfen, feuchten Messer in acht Stücke schneiden. Drei weitere Hoso-Maki zubereiten.

\*\*\*\*\*

## Sesam-Pudding mit Früchten

### Zutaten

**1 Glas** Sesampaste (Tahin)

**500 ml** Milch

**4 EL** Zucker

**1 Pack** Agar-Agar

**300 g** Heidelbeeren

### Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 10 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 5 Min. **Ruhezeit:** ca. 1 Std.

400 ml Milch erhitzen. 100 ml Milch beiseite stellen. Tahin und Zucker in der heißen Milch auflösen, dann das Agar-Agar mit der restlichen Milch verschlagen und in die Sesammilch geben, dann nochmals aufkochen. Die Masse in eine heiß ausgespülte Schüssel geben und abkühlen lassen.

Mit zwei EL Nocken von der Masse abstechen und diese mit frischen Früchten garniert servieren.

