



InterKulTreff am 28.04.2015 – Vietnamesischer Kochkurs



Rindfleisch mit Erdnüssen und Reisnudeln	Vegane Vietnamesische Nudeln	Gebackene Bananen mit Honig
<ul style="list-style-type: none">• 600 g Rinderfilet• Zitronengras• 3 Knoblauchzehen• Ingwer• 2 EL Fischsauce• 1 TL Zucker• 12 Salatblätter• 2 Möhren• ½ Salatgurken• 150 g Sojasprossen• Pfeffer• Salz• 300 g Reisnudeln• 1 große Gemüsezwiebel• 2 EL Keimöl• 2 EL grob gehackte Minzblätter• 2 EL grob gehacktes Thai-Basilikum• 2 EL Erdnüsse	<ul style="list-style-type: none">• 50g Glasnudeln• 20g frischer Ingwer• ½ Zwiebel• ½ Kohlrabi• 300g Champignons• 1 Tofu• 1 Möhre• 2 EL Öl• 1 EL Sesam• 1 EL Sojasauce• 2 EL Wasser	<ul style="list-style-type: none">• 1 großes Ei• 1 EL braunen Zucker• 4 EL Maismehl, Speisestärke• 2 EL Tapioka Mehl• 4 grüne Bananen• ½ TL Backpulver• ¼ TL Salz• 50 ml Kokosmilch• 2 EL Kokosraspeln• ½ l Öl

Zubereitung - Rindfleisch mit Erdnüssen und Reisnudeln	Zubereitung - Vegane Vietnamesische Nudeln	Zubereitung - Gebackene Bananen mit Honig
<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch waschen, trocken tupfen, dünne Streifen schneiden • Zitronengras putzen und fein hacken • Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken • Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, Fischsauce, Zucker und Pfeffer mischen und die Fleischstreifen darin ca. 25 Minuten marinieren • Salatblätter waschen und abtupfen • Karotten und Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln • Sojasprossen blanchieren → Abgießen, abschrecken, abtropfen • Sprossen mit Gurke und Karotten mischen und auf Salatblätter legen • Reisnudeln für 2 Minuten kochen lassen, abschrecken und dann abtropfen lassen • Zwiebeln in Streifen schneiden und mit dem Fleisch im Öl anbraten • Fleisch mit Zwiebelstreifen und Kräutern mischen • Einige Nudeln, sowie Fleisch-Zwiebel-Gemisch ebenfalls auf Salat verteilen und mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln halbieren und nach Anweisung, meist 5-10 Minuten, in kaltes Wasser legen und danach 2 Minuten in heißes Wasser legen, danach abgießen • Ingwer fein hacken • Gemüse fein schneiden/ hacken • Sesamöl im Wok heiß werden lassen • Ingwer hinzufügen und eine Weile braten lassen (nicht braun werden lassen) • Sesam hinzufügen und wieder eine kurze Weile weiter braten • Tofu würfeln und braun anbraten • Gebratenes Gemüse und Tofu mit Wasser und Sojasoße ablöschen und für 3min mit Deckel garen lassen • Zum Schluss die Nudeln hinzufügen und alles durchmischen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ei mit Zucker in einer Schüssel verrühren • Mehl, Backpulver, Salz und Kokosraspeln hinzufügen und mit der Kokosmilch zu einem glatten Teig verarbeiten • 10 Minuten ruhen lassen • Bananen schälen und halbieren • Öl erhitzen in einer Pfanne/Topf • Bananen in Teig wälzen und im Öl ca. 4 Minuten ausbacken lassen • Bananen auf Küchenpapier ausfetten lassen und mit Honig heiß servieren

