

Sojamarinierte Rinderfiletspitzen auf Asia-Wildkräutersalat

Zutaten:

- › 250 g gemischte Wildkräuter oder Blattsalate
- › 100 g Sprossen
- › 200 g Rinderfiletspitzen
- › 1 cm Ingwer
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 TL Szechuanpfeffer
- › 3 EL Sojasauce
- › 2 EL Sesamöl
- › 1 EL Balsamicoessig
- › 2 TL weißer Sesam
- › 1 Handvoll essbare Blüten

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Rinderfilet mit Knoblauch, Ingwer, Szechuanpfeffer und 2 EL Sojasauce einige Stunden marinieren. In eine Folie wickeln und 7 Minuten bei 100° C dämpfen. Aus der Folie auswickeln, den ausgetretenen Saft auffangen und mit Sesamöl, Balsamico und 1 EL Sojasauce zu einem Dressing vermischen.

Das Fleisch kalt stellen und anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese auf einem Bett von Wildkräutern (oder Blattsalaten) und Sprossen drapieren. Mit dem Dressing überziehen, mit Sesam bestreuen und mit essbaren Blüten dekorieren.

Tipp

Essbare Blüten wie die von Kapuzinerkresse, Veilchen oder Esspelargonie verzaubern Ihren Salat in eine wohlschmeckende und farbenfrohe Augenweide! Haben Sie keine frischen Blüten zur Hand, können Sie in Bioläden oder Apotheken auch getrocknete Blüten bekommen.



Gedämpfte Teigtaschen

mit Hühnerfleisch, Ingwer und süß-scharfer Chilisauce

Zutaten:

- › 12 Wantan-Teigblätter (tiefgekühlt im Asiamarkt erhältlich)
- › 1 Hühnerbrust
- › 2 Scheiben frischer Ingwer
- › 1/2 Knoblauchzehe
- › 100 g Mungbohnenprossen („Sojasprossen“)
- › 1 Handvoll Petersilie
- › 1 EL Sojasauce
- › 1/2 TL Kurkuma
- › 1 TL Sesamöl
- › 1 Ei

Für die Sauce:

- › 1 EL brauner Zucker
- › 125 ml Sojasauce
- › 1 Frühlingszwiebel
- › 1 Chili

Zubereitung:

Das Hühnerfleisch fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Petersilie waschen und sehr fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Sojasprossen waschen und etwas zerkleinern. Alle Zutaten vermengen und mit Kurkuma, Sojasauce und Sesamöl würzen.

Das Ei verquirlen. Wantan-Teigblätter leicht antauen lassen und je 1 Löffel Hühnerfülle daraufsetzen. Die Ränder mit dem Ei bestreichen – dieses dient als Klebstoff. Zu Teigtaschen zusammendrehen oder falten.

Einen gelochten Behälter mit Öl einstreichen und die Hühnerteigtaschen 10 Minuten bei 100° C dämpfen.

Für die Sauce braunen Zucker karamellisieren und mit Sojasauce ablöschen. Etwas einreduzieren lassen. Frühlingszwiebel und Chili fein hacken und unter die Sauce rühren.

Gedämpfte Wantans mit der Sauce als Vorspeise servieren.



Gedämpfte Mango-Mandeltörtchen

Zutaten:

- › 100 ml fettarmes Joghurt
- › 100 g Magertopfen
- › 250 ml Mangopulpe
(im Asialaden erhältlich)
- › 4 Eidotter
- › 4 ganze Eier
- › 30 g geriebene geschälte
Mandeln
- › 1/2 TL gemahlener Kardamom
- › 20 g brauner Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten – bis auf 50 ml Mangopulpe – mit dem Schneebesen verrühren. In 6 Auflaufförmchen füllen, mit hitzebeständiger Folie abdecken und im Dampfgarer bei 100° C 35 Minuten dämpfen. Etwas abkühlen lassen, aus den Formen stürzen und mit etwas Mangopulpe übergießen.

Die Törtchen können warm oder kalt serviert werden.