

Kokosmilch-Gelee mit Pistaziencrunch

Zubereitung: 35 Minuten

Zutaten

für 8 Stück:

1 kleines Stück

Ingwer (5 g)

½ Limette

250 ml

ungesüßte

Kokosmilch

(9 % Fett)

270 ml Milch

(1,5 % Fett)

2 Beutel

Gelatine-fix

6 EL Ahornsirup

aus Kanada

3 Mandarinen

100 g Physalis

2 Kiwis

1 Prise Safran

30 g Pistazien-

kerne (2 EL)

40 g brauner

Rohrzucker

(2 EL)

20 g Kokos-

raspel (3 EL)

1 Msp.

gemahlener

Kardamom

1 Stiel Minze

Zubereitung

1 Ingwer schälen und grob würfeln. Limette heiß abspülen, trockenreiben und Schale hauchdünn abschälen. Kokosmilch mit 250 ml Milch, Ingwer und Limettenschale in eine Schüssel geben, Gelatine einrühren und mit Ahornsirup abschmecken.

2 4 Förmchen (à 150 ml) mit kaltem Wasser ausspülen. Die Geleemischung hineingießen und zum Festwerden für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit Mandarinen schälen, in Segmente teilen und quer halbieren.

3 Physalis aus den Hüllen lösen, abspülen, trockentupfen und halbieren. Kiwis schälen und klein würfeln. Alle Früchte in einer Schüssel mischen. Restliche Milch in eine Tasse geben, Safran zufügen und einweichen. Inzwischen Pistazienkerne grob hacken.

4 Zucker und 1 EL Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Kokosraspel, Kardamom, Pistazien und Safranmilch zufügen. Aufkochen und rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Vom Herd nehmen und sofort auf ein Stück Backpapier geben.

5 Mit einem 2. Stück Backpapier abdecken und zügig dünn ausrollen. Abkühlen lassen und Krokant in Stücke brechen. Minze waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Zum Servieren Förmchen in heißes Wasser tauchen.

6 Kokosgelee auf Dessertteller stürzen, mit Krokant bestreuen, Obstsalat dazu anrichten und mit Minzeblättchen servieren.

Noch smarter

Vegetarier und Veganer können die weiße Gelatine problemlos durch rein pflanzliches Agar-Agar ersetzen.

Schon gewusst?

Frische exotische Früchte bringen jede Menge Vitamin C ins kulinarische Spiel; Kokosraspel und Pistazien versorgen außerdem mit Mineralstoffen.

Dürfen wir vorstellen...

Mit diesen Partner-Produkten haben Sie gekocht:



Herbaria „Mild Wild Green Curry“: Herbaria Mild Wild Green Curry ist eine Curry-Gewürzmischung in Premium Bio-Qualität für asiatische Gemüse-, Fisch- und Geflügelgerichte (Schärfegrad 4 von 10). Zusammen mit Kokosmilch ideal für grünes Thai-Curry.



Herbaria

Herbaria „Kurkuma“: Der fein-herbe Herbaria Kurkuma stammt aus kontrolliert biologischem Anbau von einem FLO Fairtrade-zertifizierten Projekt mit ca. 300 Kleinbauern in der indischen Region Westghats. Die leuchtende Farbe des Herbaria Bio-Kurkuma zeugt von seiner hohen Qualität. Zum Würzen und Färben von Currys, Reisgerichten, Kürbissuppe und ayurvedischen Gerichten. Auch ideal für Golden Milk oder Smoothies. Weitere Infos lesen Sie hier: www.herbaria.com



maple
PURE CANADA

Ahornsirup aus Kanada: Reiner Ahornsirup aus Kanada besteht ausschließlich aus dem Saft der Ahornbäume. Er schmeckt unvergleichlich, und ist vielseitig und innovativ einsetzbar. Egal ob süß, salzig, bitter oder umami – Ahornsirup aus Kanada verfeinert fast jedes Gericht. Weitere Infos lesen Sie hier: www.ahornsirup-kanada.de



PAYS D'OC

Pays d'Oc IGP: Entdecken Sie die Vielfalt Südfrankreichs: Pays d'Oc IGP Weine passen zu jeder Gelegenheit und jedem Menü. Reinsortige Weine aus 58 Rebsorten in weiß, rot und rosé für jeden Geschmack – das ist Liberty of Style.

Wer ist EAT SMARTER?

Gesunde Ernährung bedeutet Verzicht auf Genuss? Wir sagen: Quatsch! EAT SMARTER hat es sich als Experte für gesunde Ernährung zur Aufgabe gemacht, leckeren Gerichten mit gesundem Mehrwert eine Plattform zu geben. Als Zeitschrift alle zwei Monate neu im Handel und im Internet unter www.eatsmarter.de



Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

1 Berlin

Koch- & Grillakademie Berlin
www.kochundgrillakademie.de

2 Bielefeld

Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de

3 Braunschweig

Winzerküche
www.winzerkueche.de

4 Cottbus

KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de

5 Düsseldorf

Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de

6 Hamburg

Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de

7 Herten

Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de

8 Kerpen

Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de

9 Kulmbach

Kulmbacher Mönchshof
www.kulmbacher-moenchshof.de

10 München

Koch dich glücklich
www.kochdichgluecklich.de

11 Schwerin

Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de

12 Stuttgart

Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoeffers.tritschler.com

Jetzt Freunde werden!



[instagram.com/eatsmarter_de](https://www.instagram.com/eatsmarter_de)
Stories, Rezepte & Infografiken



[pinterest.de/eatsmarter](https://www.pinterest.de/eatsmarter)
Kein Rezept verpassen



[facebook.com/eatsmarter](https://www.facebook.com/eatsmarter)
Artikel, Gewinnspiele u.v.m.



eatsmarter.de/newsletter
Leckereien für Ihr Postfach



September 2023
REISE DURCH ASIEN

Sushi Sandwiches mit Möhre und Kurkumacreme



Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten

für 4 Portionen:

- 1 Möhre
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50 ml Reissessig
- Salz
- Chiliflocken
- 200 g Sushi-Reis
- 40 ml Rote-Bete-Saft
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ Avocado
- ½ TL „Kurkuma“ von Herbaria
- 1 TL Limettensaft
- 2 EL Joghurt (3,5 % Fett)
- 40 g eingelegter Ingwer
- 4 Blätter Nori-Alge
- 1 EL schwarze Sesamsamen (à 15 g)

Zubereitung

1 Möhre putzen, schälen, waschen, in feine Stifte oder Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und fein hacken. 20 ml Reissessig, 1 TL Reissirup, Salz, Knoblauch und 1 Prise Chiliflocken mit 50 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Flüssigkeit bei kleiner Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich Sirup und Salz gelöst haben. Dann zum Kochen bringen und zu den Möhren gießen. Alles gut vermengen und zugedeckt 30 Minuten kühl marinieren lassen.

2 Nebenher Reis in einen Topf mit 500 ml Wasser geben und zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Reis 2 Minuten im offenen Topf bei kleiner Hitze kochen lassen, dann zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten garen, bis er das Wasser komplett aufgenommen hat. Währenddessen restlichen Reissirup mit 1 Prise Salz und restlichem Reissirup erhitzen. Sushi-Reis in eine Schüssel geben, Essigmischung und Rote-Bete-Saft untermengen und zugedeckt beiseitestellen.

3 Frühlingszwiebel und Paprikaschote putzen, waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Avocadofruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Für den Dip Herbaria Kurkuma, Limettensaft und Joghurt verrühren, mit Salz und

1 Prise Chiliflocken würzen. Möhren und Ingwer abtropfen lassen.

4 Reis in 8 Portionen teilen. 1/8 zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck formen und in die Mitte eines Nori-Blattes legen. Je 1 Schicht Möhren, Frühlingszwiebel, Avocado, Paprika und Ingwer darüber-

geben. 1 weiteres Reisachtel zu einem Rechteck formen, darauflegen, die 4 Ecken des Nori-Blattes mit etwas Wasser anfeuchten, hochklappen und verschließen. So 3 weitere Sushi-Sandwiches formen. Zum Servieren Sandwiches halbieren, mit Sesam bestreuen und mit Kurkumacreme beträufeln.

Noch smarter

Die Füllung der farbenfrohen Sushi-Sandwiches können Sie gut an Ihren Geschmack anpassen: Anstelle der gelben Paprikaschote können Sie beispielsweise auch grüne, orangefarbene oder rote verwenden, die Frühlingszwiebel lässt sich durch Salatgurke austauschen. Der Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt!

Wein-Tipp

Domaine Les Yeuses, Chardonnay 2022, Pays d'Oc IGP



Balancierter, fruchtiger Chardonnay, getragen von einer schönen Mineralität, wunderbar passend zur leicht süßen Karotte. Mit Aromen von Pfirsich, frischer Himbeere und Säure balanciert er das frische und rohe Sushi-gericht perfekt aus.

Sobanudeln mit Garnelen und Ingwer-Dressing



Zubereitung: 20 Minuten

Zutaten

für 4 Portionen:

- 400 g Soba-Nudeln
- Salz
- 1 Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 16 Garnelen (küchenfertig, geschält, entdarmt)
- 1 EL Sesamöl
- 10 g Ingwerwurzel
- 75 ml Sojasauce
- 5 EL brauner Reissirup
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Tahini (Sesampaste)
- 3 Stiele Koriander
- ½ EL gerösteter Sesam

Zubereitung

1 Nudeln in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, sodass sie noch leichten Biss haben. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Gurke putzen, waschen, halbieren und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Garnelen abspülen, trocken tupfen, salzen und in einer Pfanne im Sesamöl 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Garnelen vom Herd ziehen.

4 Für das Dressing Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer mit Sojasauce, Reissirup, Olivenöl und Tahini in einer Schale verquirlen.

5 Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Nudeln, Gurkenwürfel, Frühlingszwiebeln und Garnelen in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Auf einer Platte anrichten und mit Koriander und Sesam bestreuen.

Noch smarter

Wer die Asia-Nudeln in einer veganen Variante zubereiten möchte, ersetzt die Garnelen durch Tofu. Den Koriander können Sie nach Wunsch durch Basilikum, zum Beispiel Thai-Basilikum, austauschen.

Wein-Tipp

Domaine La Grange, Terroir Cinsault 2021, Pays d'Oc IGP

Dieser Cinsault ist ein eher leichter, fruchtiger Gourmetwein, dessen Aromen von roten Früchten die Schärfe des Ingwers ausgleichen. Der leichte Hauch von Minze harmonisiert gut mit Shrimps und Ingwer. Ein perfekter Wein zum Nudelgericht.



Fruchtiges Thaicurry mit Tofu und Reis



Zubereitung: 25 Minuten

Zutaten

für 2 Portionen:

- 100 g Parboiled Reis
- Salz
- 250 g Tofu
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer (20 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL „Mild Wild Green Curry“ von Herbaria
- 200 ml Kokosmilch (Dose)
- 1 EL Rosinen
- 300 g Zuckerschoten
- 1 kleine Banane
- 1 TL Ahornsirup aus Kanada
- 4 Stiele Koriander
- Cayennepfeffer
- 2 EL Cashewkerne (30 g)

Zubereitung

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Tofu würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten waschen. Frühlingszwiebeln samt Grün in Ringe schneiden.

3 Sesamöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Tofu in die Pfanne geben und 3–4 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln zugeben und etwa 2 Minuten mitbraten.

4 Mild Wild Green Curry von Herbaria, Kokosmilch, Rosinen und 50–100 ml Wasser einrühren und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

5 Derweil Zuckerschoten in der Mitte halbieren. Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Zuckerschoten und Ahornsirup zum Thai-Curry geben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

6 Thai-Curry mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit dem Reis auf Teller geben und mit Koriander und Cashewkernen bestreut servieren.

Noch smarter

Wer weniger Glück hat und keine Zuckerschoten bekommt, kann alternativ auf Prinzessbohnen zurückgreifen. Die gibt es von Juni bis September frisch zu kaufen – oder auch ganzjährig aus der Tiefkühltruhe.

Wein-Tipp

Pierrick Harang Wine, Le Petit Balthazar rosé Cinsault 2022, Pays d'Oc IGP

Sehr blumig, frisch und mit lebhaftem Mundgefühl passt der Cinsault Rosé toll zum fruchtigen Curry. Noten von roter Johannisbeere bleiben lange am Gaumen, der Wein ist frisch im Abgang.



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (7), FOTOLIA (4)

