



Kochbuch

Asiatische Küche



~ REZEPTE ~

SOMMERROLLEN

ZUTATEN - für 2 Personen

- 6 Reispapier Blätter
 - 1 Möhre
 - 1 Paprika
 - 1/2 Gurke
 - 1 Avokado
 - 1 Packung Glasnudeln
 - Koriander / Minze
 - Thailändischer Basilikum
 - 1 Packung
 - 1 Mango
- Dip:
- 4 EL Erdnussbutter
 - 3 EL Sojasoße
 - Chiliöl
 - Honig
 - Joghurt



- ① - Gemüse waschen, schälen und in lange Stücke schneiden.
- ② - Glashnudeln kochen
↳ Wasser aufkochen, dann Nudeln eingeben
- ③ Eine Schüssel mit lauwarmem Wasser bereit stellen.
- ④ Dann das Reispapier in dem lauwarmen Wasser einweichen.
- ⑤ In der Mitte des Reispapiers die gewünschten Zutaten verteilen
- ⑥ Das Reispapier zu einer Rolle falten.
- ⑦ Für den Dip alle Zutaten zusammen mischen



GUTEN APPETIT !

THAI-CURRY

ZUTATEN für 4 personen

- 500 g Hähnchen
- 2 Paprikaschoten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Möhren
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Currysauce
- 800 ml Kokosmilch
- Koriander
- Chili
- Thailändisches Basilikum

- ① Hähnchen klein schneiden. Paprikaschoten, Möhren und die Frühlingszwiebeln ebenfalls schneiden.
- ② Öl in einem Wok erhitzen und die Currysauce darin kurz braten. Kokosmilch zugeben und aufkochen.
- ③ Hähnchen dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse ebenfalls zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- ④ Wenn man mag, noch Reis dazu servieren - zum Schluss noch mit den Kräutern toppen.

REZEPTE:

LINSEN - DAL

Zutaten:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (4 Portionen) | · 1 TL Kurkuma |
| · 2 Zwiebeln | · 1 TL Kreuzkümmel |
| · 3 Knoblauchzehen | · 1 TL Paprikapulver |
| · 3 El Ingwer | · 800 ml Gemüsebrühe |
| · 250 g rote Linsen | · gehackte Tomaten |
| · Koriander | · 200 ml Kokosmilch |
| · 1TL Ahornsirup | · Pfeffer /Salz |



1. Die Gewürze in einem Schälchen vermischen.

2. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer anbraten (2-3 Minuten). Dann die Gewürze und Linsen dazugeben. Dann die Gemüsebrühe dazugeben und kurz köcheln lassen (10 Minuten).

3. Gehackte Tomaten, Kokosmilch und Ahornsirup unterrühren. → weitere 10 Minuten köcheln

Frühlingsrollen:

Zutaten:

- Blätterteig
- Frühlingszwiebeln
- Pilze
- Kohl
- Möhren
- Knoblauch
- Sprossen
- Sojasoße
- Ingwer

Zubereitung:

- Schneiden Sie das Gemüse in kleine Würfel → Sojasoße hinzufügen.
- Die Füllung gar kochen, bis die Konsistenz nicht zu flüssig ist
↳ wenn doch, geben Sie Stärke hinzu.
- Breiten Sie den entsprechenden Teig aus und schneiden ihn viereckig aus.
- Für die Falztechnik schauen Sie dieses Video: <https://youtu.be/7Sn0NMH1T9A?feature=shared>
- Nun frittieren Sie die fertiggerollten Frühlingsrollen in kochendem Öl.

Pad Tai (vegetarisch)

Zutaten Kochen

- 2 EL Öl
- 100 g Reisnudeln
- 100 g Tofu, in Würfel
- 1 Zwiebel, in Scheiben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
- 2 Eier
- 100 g Sojasprossen
- 1 Frühlingszwiebel, nur grüner Teil, in 5cm lange Streifen geschnitten
- 30 g ungesalzene Erdnüsse, gehackt oder im Mörser zerstoßen
- Limetten-Wedges & Chiliflocken, zum Servieren
- Sojasprossen zum Servieren, optional

Sauce

- 3 EL Tamarindenpaste
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Wasser

Vorbereitung

1. Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel mischen.

Kochen

1. Einen Wok oder grosse Bratpfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Tofu, Zwiebel, Knoblauch, und Chiliflocken beigeben und für 5 Minuten anbraten.

2. Reisnudeln und Sauce dazugeben und unter ständigem Rühren anbraten, bis die meiste Flüssigkeit aufgezogen ist. In eine Schüssel geben.
3. Im gleichen Wok/Pfanne einen EL Öl und die Eier zugeben. Die Eier in der Pfanne leicht verquirlen und solange braten, bis sie fast durch sind. Nudeln, Sojasprossen, und Frühlingszwiebeln in den Wok geben und für ein paar weitere Minuten rührbraten, bis die Sojasprossen die gewünschte Bissfestigkeit haben.
4. In Teller verteilen und mit Erdnüssen, Limette, Chiliflocken, und Sojasprossen dekorieren.

Sticky Tofu

ZUTATEN

500 g fester Naturtofu
3 EL Öl zum Braten
Speisestärke zum Ummanteln
Frühlingszwiebeln als Topping
Sesamkörner als Topping
Reis als Beilage

Sauce

2 Knoblauchzehen, gehackt
3 EL helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
1 TL Zucker
1 EL Reisessig
 $\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
120 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Tofu in ein Küchentuch wickeln, mit Gewichten beschweren und ca. 30 Minuten entwässern lassen.
2. Den Tofu in kleine Würfel schneiden, in Speisestärke ummanteln, dann in reichlich Öl von allen Seiten knusprig braten und zur Seite stellen.
3. Knoblauch hacken und in einer heißen Pfanne mit Öl kurz anschwitzen. Die restlichen Zutaten für die Soße in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren, zur Knoblauchmischung dazugeben und kurz köcheln lassen, bis die Soße angedickt ist.
4. Den knusprigen Tofu dazugeben, gut verrühren und dann auf Reis servieren. Optional mit Frühlingszwiebeln sowie Sesamkörnern toppen und genießen!

Chiliöl (Hausgemacht)

Zutaten:

Verschiedene Chiliarten

-
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Rapsöl

Zubereitung:

Chilis vorbereiten

Die verschiedenen Chiliarten in einen hitzebeständigen Behälter geben.

Zwiebeln schneiden

Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Knoblauch vorbereiten

Knoblauch schälen und klein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch anbraten

Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Öl übergießen

Die heiße Öl-Zwiebel-Knoblauch-Mischung vollständig über die Chilis gießen.

Abkühlen lassen und lagern

Das Chiliöl abkühlen lassen und anschließend luftdicht verschließen.



Kantonreis

Zutaten (2–3 Portionen)

- 250 g gekochter Reis (kalt, vom Vortag)
 - 2 Eier
 - 120 g Schinken oder Hähnchen (gewürfelt)
 - 100 g Erbsen
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 2–3 EL Sojasauce
 - 2 EL neutrales Öl
 - 1 EL Sesamöl (optional)
 - Salz, Pfeffer
-

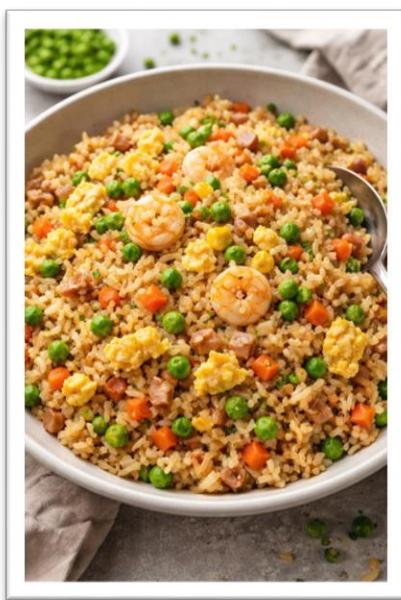
Zubereitung

1. **Eier** verquirlen, in wenig Öl zu Rührei braten, beiseitestellen.
2. **Fleisch** in Öl anbraten.
3. **Erbsen** dazugeben, kurz mitbraten.
4. **Reis** hinzufügen, bei hoher Hitze anbraten.
5. **Würzen:** Sojasauce, Sesamöl, Salz & Pfeffer.
6. **Rührei & Frühlingszwiebeln** unterheben, kurz erhitzen.

Fried Rice (gebratener Reis)

Zutaten (für 2 Portionen)

- 250 g **gekochter Reis** (am besten vom Vortag, kalt)



- 2 **Eier**
- 1 kleine **Zwiebel**
- 1–2 **Knoblauchzehen**
- 1 **Karotte** (klein gewürfelt)
- 100 g **Erbsen** (TK oder frisch)
- 2–3 EL **Sojasauce**
- 1 EL **Sesamöl** (optional, aber sehr gut)
- 2 EL **neutrales Öl** (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: **Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chili**

Optional:

- Hähnchen, Garnelen, Tofu oder Schinken
- Paprika, Mais, Brokkoli, Zucchini

Zubereitung

1. **Eier verquirlen**, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz stocken lassen, herausnehmen und beiseitestellen.
2. Öl in die Pfanne geben, **Zwiebel, Knoblauch** (und Ingwer) anbraten.
3. **Karotten & Erbsen** dazugeben und 2–3 Minuten braten.
4. **Reis** hinzufügen, gut verteilen und bei hoher Hitze anbraten (ruhig knusprig werden lassen).
5. Eier zurück in die Pfanne geben, alles vermengen.
6. Mit **Sojasauce, Sesamöl, Salz & Pfeffer** abschmecken.
7. Optional Frühlingszwiebeln oder Chili drüber – fertig.

*Fried Rice Bild von KI generiert

Murtabak

Für die Füllung

- 130 g Weisskohl (fein geschnitten)
- 250 g braune Champignons (fein geschnitten)
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- 1 TL Garam Masala
- 4 TL Koriander
- 1 EL Salz
- $\frac{1}{2}$ EL Pfeffer
- 2 Eier

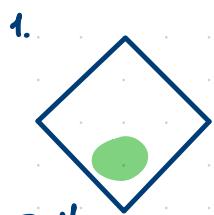
Für den Teig

- Murtabak Blätterteig



1. Alles für die Füllung vermengen

2. Den quadratischen Blätterteig vor Sie, mit einer Ecke zu Ihnen zeigend



Füllung vor
die Ecke
platziieren



zu Ihnen
zeigend
Ecke
über
klappen



Alle Ecken
nach innen
außer die die
weg von Ihnen
zeigt



Die Teig-
tasche weg
von Ihnen rollen
und den Rand
mit einer
Wasser-Mehl
klebe-Mischung
bestreichen



Nun auch
die oberste
Ecke umklappen

3. Nun die fertigen Murtabaks in einer Pfanne anbraten bis ein goldiges
es braun zum Vorschein kommt

Asia-Wok-Pfanne

Zutaten - 4 Portionen

5 EL helle Sojasauce
3 EL Reisessig
1 EL Chilliöl
1 TL Sesamöl
2-3 TL Puderzucker

400g Asia-Nudeln
2 Zwiebeln
400g Champignons
2 rote Paprikaschoten
500g Brokkoli
2 EL Erdnuss

..

1. Sojasauce, Reisessig, Chil.- und Sesamöl und Puderzucker vermischen
Gemüse schneiden und das Brokkoli blanchieren
2. Zwiebeln und Paprika in Öl anbraten, Brokkoli mit braten
3. Das Öl daraufhin für die Pilze verwenden
4. Nudeln und Gemüse wieder dazugeben, Sauce unterrühren, kurz aufkochen lassen.

Dangos

Zutaten (ca. 10 Spieße)

Für die Dangos

200 g Reismehl

ca. 180 ml Wasser

1 EL Zucker

10 Holzspieße

Zubereitung

1. Teig herstellen

Reismehl in eine Schüssel geben. Wasser nach und nach unterkneten, bis ein weicher, glatter Teig entsteht und den Zucker unterarbeiten.

2. Dangos formen

Aus dem Teig kleine Kugeln (ca. walnussgroß) formen. Dabei muss man darauf achten, dass sie möglichst gleich groß sind.

3. Kochen

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Dangos hineingeben und bei mittlerer Hitze garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Weitere 1–2 Minuten ziehen lassen.

4. Abschrecken

Dangos herausnehmen und kurz in kaltes Wasser geben, anschließend gut abtropfen lassen.

5. Spieße stecken

Jeweils 3–4 Dangos auf Holzspieße stecken.

6. Servieren

Optional die Spieße vorher kurz in einer Pfanne oder auf dem Grill goldbraun rösten.



Peanut Butter Noodles

Zutaten:

- 1 Knoblauchknolle
- $\frac{3}{4}$ Glas Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Teelöffel Reisweinessig
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Sriracha
- 1 Esslöffel Sesamöl
- Nudelwasser
- 1 Packung Nudeln deiner Wahl
- Chiliflocken (optional)
- Frühlingszwiebeln (optional)

Zubereitung:

Koche zuerst deine Nudeln und bewahre etwas Nudelwasser für später auf. Gebe die Erdnussbutter, Sojasoße, den Honig, den Reisweinessig, das Nudelwasser und Sriracha in eine Schüssel und rühre um. Brate nun deinen in Würfel geschnittenen Knoblauch in einer Pfanne an. Jetzt kannst du deine Soße hinzufügen bis sie leicht verdickt ist und danach noch deine Nudeln. Zum Schluss füllst du deine leckeren Nudeln in eine Schüssel und streue, wenn du möchtest, noch Chiliflocken, Sesam und Frühlingszwiebeln drauf.

Spicy Cucumber Salad

Zutaten:

- 2 Gurken
- Ingwer (gerieben)
- Salz
- 1 Esslöffel Sojasoße
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel Chilipulver
- 1 Esslöffel Sesam

Zubereitung:

1. Schneide zuerst deine Gurken in grobe Stücke und gebe sie in eine Schüssel.
2. Überstreue sie mit Salz und lass sie für 10 Minuten einziehen.
3. Würze den Salat jetzt mit Sojasoße, Essig, geriebenen Ingwer, Chilipulver und Sesamkörner.
4. Vermische nun alles und schon ist dein Garkensalat fertig.

Sushi

Zutaten:

- 10 Nori-Blätter
- 500g Sushi-Reis
- Reisessig
- Salz
- Rohrzucker
- Frischkäse
- Verschiedene Belege (z.B Gurken, Paprika, Avocado oder Räucher-Lachs)

Zubereitung:

1. Schütte deinen Sush-Reis in den Reiskocher und fülle doppelt so viel Wasser wie Reis hinzu. Warte nun 10-15 Minuten bis dein Reis fertig ist. Schalte den Reiskocher aus und lasse den Reis für noch weitere 5 Minuten gehen.
2. In der Zwischenzeit kannst du den Reisessig, eine Prise Salz und ein wenig Rohrzucker in eine große Schüssel geben. Vermenge damit dann den fertigen Sushi Reis und lasse ihn gut abkühlen.
3. Jetzt kannst du anfangen dein Gemüse und den Lachs in lange Streifen zu schneiden. Bereite auch schon einmal die Arbeitsfläche vor auf der du später dein Sushi rollen wirst.
4. Nehme nun eins der Nori-Blätter aus der Verpackung und lege es auf ein großes Brett vor dich. Versuche dann deinen Reis möglichst gleichmäßig auf dem ganzen Nori-Blatt zu verteilen, wenn du möchtest kannst du deinen Reis noch mit Frischkäse einstreichen. Danach legst du Lachs, Thunfisch oder Gemüse deiner Wahl an die lange Seite des Nori Blatt.
5. Das Sushi kannst du jetzt entweder mit einer für Sushi geeigneten Bambusrolle zusammen rollen oder per Hand. Zum Schluss musst du deine Sushi Rolle nur noch in Scheiben schneiden.



Rezept 1: Vegetarische Samosas mit Minzsoße

Zutaten für die Samosas:

Samosa Teigblätter (Die für Frühlingsrollen gehen auch)

300 g Kartoffeln

Öl zum Braten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Ingwer

1 EL Currysüppchen (z. B. Garam Masala)

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Chilipulver

80 g Erbsen

80 g Paprika

1 TL Salz (oder nach Geschmack)

Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Für die Soße:

200g Deines Lieblingsjoghurtes

25-40g Gehackte Minze (je nach Preferenz)

Salz und Pfeffer einfach abschmecken



Vorbereitung

Die Füllung:

Schäle und Koche die Kartoffeln bis sie weich sind (am besten in Würfeln). Im selben Topf auch die Erbsen kochen falls sie noch gefroren sind,

wenn nicht dann nur blanchieren. Während das kocht den Ingwer und Knoblauch reiben und die Zwiebel und Paprika kleinmachen.

Dann in eine passend große Schüssel geben und alle Gewürze dazugeben.

Die Teigblätter:

Stellt sicher, dass der Teig schon entfrosted ist und nicht an sich klebt. Falls ihr dann noch Zeit habt könnt ihr auch schon anfangen die Lagen ein wenig zu trennen, damit sie einfacher zu greifen sind.



Das Falten:

Lege dir ein Teigblatt vor dich mit der Spitze weg von dir. Falte dann die Spitze ungefähr bis zur Hälfte des Teigblattes zu dir. Platziere dann einen abgestrichen Teelöffel Füllung auf die rechte Seite und falte eine Dreiecksform von rechts über die Mitte. Falte dann die linke Seite über sich selbst um noch ein Dreieck zu formen. Wickele dies dann um den Teil mit der Füllung und verschließe es mit Wasser.

Zubereitung

Erhitze das Öl in einer Pfanne bis es heiß genug zum frittieren ist. Das kannst du herausfinden indem du einen kleinen Rest Füllung hineinwirfst und schaust ob es frittiert wird.

Sobald die gewünschte Temperatur erreicht ist kommen die Samosas rein. Behalte im Kopf, dass du sie nur knusprig haben willst, weil die Füllung ja schon gekocht ist.

Frittiere also einfach bis sie gold-braun sind.

Rezept: Naanbrot mit Knoblauchöl

Menge: 6 Stück

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Gehzeit: 1 Stunde

Backzeit: ca. 3 Minuten pro Brot

Zutaten

Für den Teig:

1 TL Trockenhefe

¼ TL Zucker

100 ml Milch, lauwarm

250 g Weizenmehl

100 g Naturjoghurt

½ TL Salz

½ TL Backpulver

Für das Knoblauchöl:

4–5 EL Rapsöl

1–2 Knoblauchzehen, gerieben

1–2 EL frischer Koriander, fein gehackt

Zubereitung

Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine separate Schüssel geben, in der Mitte ein Loch formen und die Hefemilch hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren und 10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.

Joghurt, Salz und Backpulver zugeben und alles etwa 5 Minuten zu einem glatten, weichen Teig kneten. Falls nötig, etwas Milch ergänzen. Schüssel abdecken und den Teig etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat.

Für das Knoblauchöl das Rapsöl vorsichtig erhitzen, Knoblauch kurz darin ziehen lassen (nicht bräunen). Pfanne vom Herd nehmen und den Koriander unterrühren. Beiseitestellen.

Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und zu Fladen drücken oder ausrollen. Die Fladen sollten nicht zu dick sein.

Eine große beschichtete Pfanne stark erhitzen. Die Naanbrote ohne Fett hineingeben und backen, bis sich nach etwa 40–60 Sekunden Blasen bilden. Wenden und kurz fertig backen. Die Brote bräunen schnell, daher gut beobachten.

Die fertigen Naanbrote mit Knoblauchöl bestreichen und servieren.

Hier lässt sich ein verständliches Schaubild finden:



(Bilder mithilfe von KI generiert)

Rezept: Thai Mango Sticky Rice

Menge: 4 Portionen

Zutaten

Für den Klebreis:

200 g weißer Klebreis
160 ml Wasser
125 ml Kokosmilch
80 g Kokosblütenzucker
1 Prise Salz

Für die Kokossauce:

125 ml Kokosmilch
20 g Kokosblütenzucker
½ TL Maisstärke
1 Prise Salz

Außerdem:

2 reife Mangos
2 EL geröstete weiße Sesamsamen

Zubereitung

Den Klebreis in einer Schüssel mit warmem Wasser gründlich waschen, dabei das Wasser mehrmals wechseln, bis es klar ist. Den Reis in ein Sieb abgießen, anschließend in den Reiskocher geben und mit 160 ml Wasser auffüllen. Reiskocher einschalten und den Reis garen.

Währenddessen 125 ml Kokosmilch vorsichtig erwärmen. 80 g Kokosblütenzucker und eine Prise Salz unter Rühren darin auflösen. Die Mischung nicht kochen lassen.

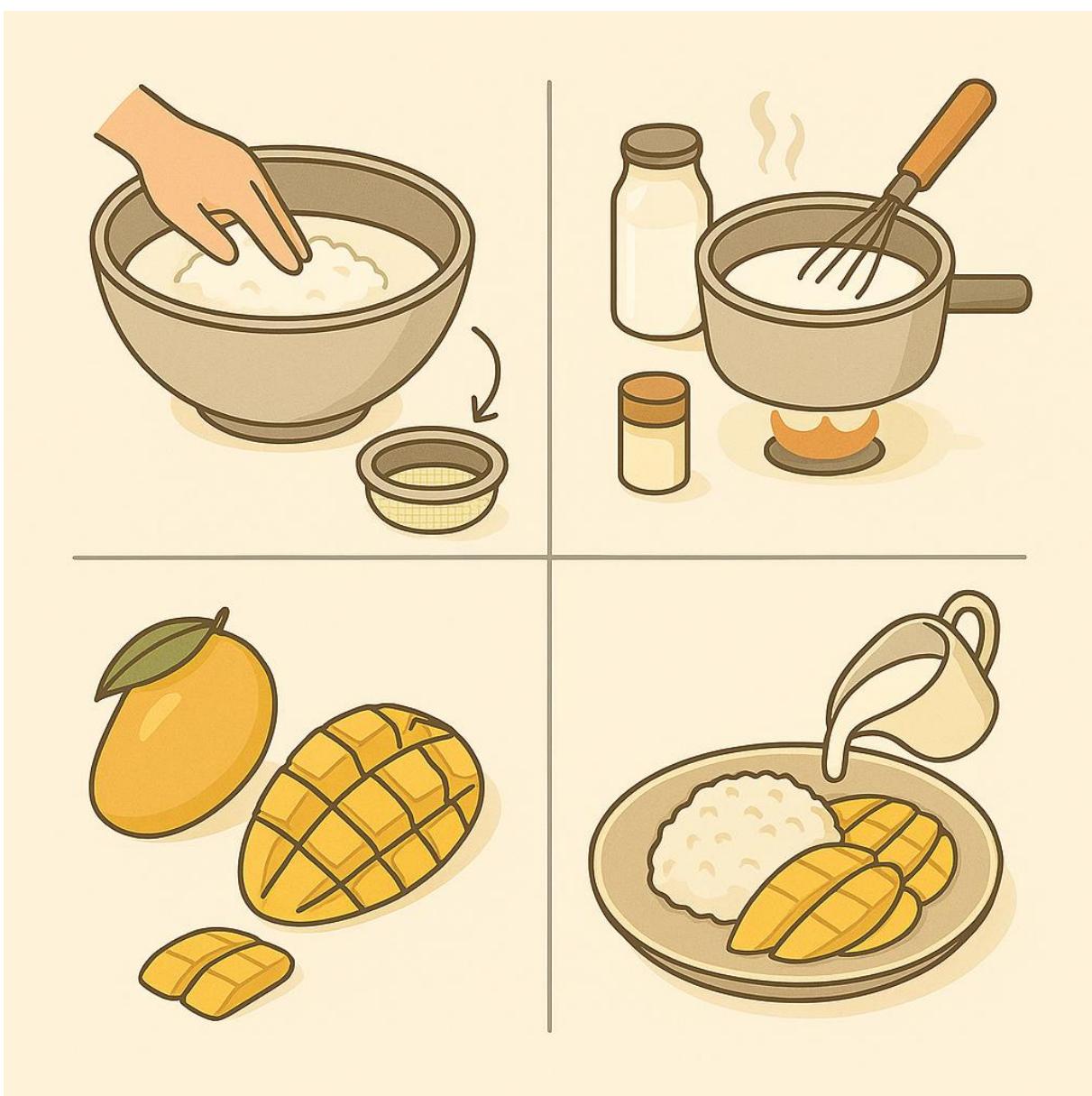
Sobald der Klebreis fertig und noch dampft, die Kokosmilch-Zucker-Mischung unterheben. Abdecken und den Reis etwa 15 Minuten an einem warmen Ort ziehen lassen, damit die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wird.

Für die Kokossauce die Maisstärke mit wenigen Tropfen Wasser glattrühren. Die restliche Kokosmilch und eine Prise Salz hinzufügen und unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen. Sobald die Sauce eindickt, den restlichen Zucker einrühren und den Topf sofort vom Herd nehmen. Abkühlen lassen und zwischendurch umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch längs vom Stein schneiden und in gleichmäßige Stücke oder Fächer schneiden.

Den Klebreis auf vier Teller verteilen, die Mangostücke daneben anrichten, mit Kokossauce beträufeln und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Hier lässt sich ein verständliches Schaubild finden:



(Bilder mithilfe von KI generiert)

Im Anhang befinden sich ein gelungenes Bild einer der Rezepte

- Naan Brot mit Knoblauchöl:



HONIG-BANANE MIT KOKOS

WAS DU BRUCHST (1-2 Portionen)

- 2 reife Bananen
- 1-2 TL Honig (oder Ahornsirup)
- 2 EL Kokosmilch oder Kokosraspeln
- Optional: Sesam, Erdnüsse, Zimt, Vanille

ZUBEREITUNG

1) Banane schneiden

- Banane schälen
- In Scheiben schneiden
- In eine Schüssel oder auf einen Teller legen

2) Süße drauf

- Honig gleichmäßig über die Bananenträufeln

3) Kokos dazu

- Kokosmilch drübergeben **oder**
- Kokosraspeln darüber streuen

4) Optional toppen

- Etwas Sesam oder gehackte Erdnüsse
- Prise Zimt

Mochi Eis

Zutaten:

- 150g Klebreismehl
- 75g zucker
- Kartoffelstärke
- Lebensmittelfarbe
- Eissorte deiner Wahl
- 180ml Wasser

Zubereitung:

1. Mische als erstes das Klebreismehl und den Zucker und gebe das Wasser hinzu. Rühre so lange bis eine klebrige Masse entsteht, die an die Konsistenz von Zuckerguss erinnert. Wenn du möchtest, kannst du einen Teig mithilfe von Lebensmittel Farbe verschönern.
2. Danach füllst du deine Masse in eine beschichtete Pfanne bei niedriger bis mittlerer Temperatur. Wichtig ist das du die ganze Zeit umrührst. Nach etwa 5 Minuten wird sich der Teig zu einer Kugel formen, wende diese so lange bis sie durchscheinend wirkt
3. Zuvor solltest du deine Arbeitsfläche mit Kartoffelmehl bestreuen. Ziehe deinen Teig nun in etwa 10 gleichgroße Fäden. Bestreiche jede deiner Fäden mit etwas Eis und klappe danach die Ecken zur Mitte um. Zum Schluss musst du deine Teigbällchen nur noch so lange rollen, bis sie schön rund sind. Anschließend empfiehlt es sich die Mochis noch für ein paar Stunden in der Tiefkühltruhe zu kühlen, damit das Eis nicht sofort schmilzt.



Obst mit Schokoladenüberzug

Zutaten

- Frisches Obst (z. B. Erdbeeren, Bananenscheiben, Trauben)
- 200 g Zartbitter- oder Vollmilchschokolade
- ca. 4 EL Konfitüre (z. B. Erdbeere, Himbeere oder Aprikose)
- 2–3 EL Sahne
- 2–3 EL weiße Konfitüre (z. B. Apfel, Birne oder helle Traube)

Zubereitung

1. Obst vorbereiten

Obst waschen, gut abtrocknen und ggf. schneiden.

2. Konfitüre im Wasserbad schmelzen

Die Konfitüre mit der Sahne in eine hitzebeständige Schüssel geben und im Wasserbad langsam schmelzen, bis eine glatte Creme entsteht.

3. Obst mit Konfitüre versehen

Das Obst in die warme Konfitüren-Sahne-Masse tauchen oder damit bestreichen.

4. In die Tiefkühltruhe (TK) geben

Das Obst auf Backpapier legen und für mindestens **20–30 Minuten in die TK**, bis die Konfitüre fest ist.

5. Schokolade schmelzen

Schokolade im Wasserbad schmelzen, bis sie glatt ist.

6. Obst mit Schokolade überziehen

Das gekühlte Obst aus der TK nehmen und in die flüssige Schokolade tauchen. Kurz abtropfen lassen.

7. Mit weißer Konfitüre überträufeln

Die weiße Konfitüre leicht erwärmen (kurz im Wasserbad), sodass sie flüssig wird, dann das schokolierte Obst **fein damit überträufeln** – am besten mit einem Löffel oder aus einem Spritzbeutel.

8. Final kühlen

Alles noch einmal in den Kühlschrank oder kurz in die TK stellen, bis alles fest ist.



Frittierte Banane im Air Fryer

Zutaten (2 Portionen)

- 2 reife Bananen
- 3 EL Mehl
- 2 EL Speisestärke
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- ca. 80–100 ml Wasser oder Milch
- optional: Zimt, Vanille oder Sesam
- etwas Öl zum Bestreichen

Zubereitung

1. Bananen schälen und längs halbieren oder in dicke Stücke schneiden.
2. Mehl, Speisestärke, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Flüssigkeit langsam einrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
3. Bananenstücke vollständig in den Teig tauchen.
4. Air-Fryer-Korb leicht einölen und die Bananen hineinlegen (nicht stapeln).
5. Oberseite der Bananen leicht mit Öl bestreichen.
6. Bei 180 °C 8–10 Minuten garen, dann wenden.
7. Weitere 5–7 Minuten bei 190 °C garen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Servieren

Mit Honig, Ahornsirup, Puderzucker oder Sesam servieren.

Passt auch gut zu Vanille- oder Kokoseis.



Alle Bilder wurden mithilfe von KI erstellt