

## Menü

Sonntag, 20. Oktober 2024

Leitung: Sumi Lalo

KEFB - Duisburg-Innenhafen

16:00 - 19:00 Uhr

*Kochtreff Freudenkreis*



KEFB

Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung  
Duisburg

## Vietnamesische & kambodschanische Küche



1. Rindfleischsuppe Pho Bo
2. Vietnamesische Frühlingsrollen
3. Vietnamesische Gemüse in Reispapierröllchen
4. Nasi Putih (weißer Reis)
5. Würziges kambodschanisches Ingwerfleisch
6. Hähnchenfleisch aus Kambodscha (mariniertes Hähnchenfleisch mit Pfeffer & Limettensauce)
7. Gebackene Bananen mit Sesam und Honig

## Rindfleischsuppe Pho Bo

500 g Rindfleisch	in kochendem
Salzwasser	mit
2 St. Sternanis,	
4 Gewürznelken	und
1 TL fünf Gewurz-Pulver	garen. Wenn das Fleisch schon weich ist, aus der Kochbrühe nehmen und klein schneiden, wieder in die Suppen geben.
3 Stück Möhren	In Scheiben schneiden und
300 g Champignon	ganz dünn in Scheiben schneiden in die Suppe geben.
250 g Reismudeln	in warmes Wasser mit
Salz	und
Öl	etwa 5 Minuten kochen., danach im Sieb abgießen und abtropfen lassen.
1 Zwiebeln	und
1 Ingwer	schälen und klein schneiden und in der Pfanne mit an schwitzen, danach in die Fleischbrühe geben.
Öl	
1 Bd. Frühlingszwiebeln	fein schneiden, in die Suppe geben. Die Reismudeln in der Suppenteller geben, die Fleischbrühe übergießen mit
Koriander	und bestreut servieren. Wer scharf mag, kann auch kleingeschnittenen Chili mit Fischsauce servieren.



## Vietnamesische Frühlingsrollen

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 50 g getrocknete Glasnudeln und |  |
| 2 EL schwarze Pilze             | separat in schalen geben, dann mit heißem            |
| Wasser                          | aufgießen und 10 Min. einweichen lassen. Beides      |
|                                 | abgießen und die Pilze grob hacken.                  |
| 150 g Garnelen                  | ausnehmen und fein hacken.                           |
| 1 Pk. Frühlingsrollenteig       | auftauen lassen.                                     |
| 3 St. Knoblauchzehe             | abziehen und zerdrücken                              |
| 2 St. Zwiebeln                  | klein schneiden.                                     |
| 3 EL Öl                         | im Wok erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln glasig       |
|                                 | dünsten  |
| 500 g Hackfleisch,              |  |
| 2 TL Sambal Ulek                | und  |
| 3 EL Sojasauce                  | hinzufügen und scharf anbraten, dann die Pilze und   |
|                                 | Garnelen weiter 2-3 Min. anbraten, dann abkühlen     |
|                                 | lassen.  |
| 1 St. Lauchzwiebeln             | und  |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln         | fein geschnitten. Wenn die Hackfleischmischung       |
|                                 | schon abgekühlt ist, alle Zutaten mischen und gut    |
|                                 | verrühren. 1 EL der Füllung auf den unteren Rand     |
|                                 | der Teigblätter setzen, und zur Mitte hinzu klappen. |
|                                 | Die Ränder mit                                       |
| 2 geschlagenen Eiern            | bestreichen und von unten fest aufrollen. Im Wok     |
|                                 | portionsweise etwa 5 .Min. goldgelb ausbacken, mit   |
| Süß-saure Sauce                 | servieren.   |





## Vietnamesisches Gemüse in Reispapierröllchen

250 g Sojasprossen  
1 St. frische Gurken  
1 St. Kopfsalat  
1 St. rote Paprika  
1 Bd. Thaibasilikum  
250 g Glasnudeln

kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.  
in Streife schneiden.  
waschen und in feine Streife schneiden.  
waschen, entkernen und in Streife schneiden.  
kalt abspülen und trocken lassen.  
mit kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen.  
Danach auf einem Sieb abtropfen lassen und kurz schneiden.

Reispapierblätter

einzelnen kurz in warmes Wasser einweichen, auf das  
Kuchenpapier trocken lassen. Auf jedes der  
Reispapierblätter, Sojasprossen, Kopfsalat, Glasnudeln,  
rote Paprika, Gurken und Thaibasilikum verteilen. Die  
Blattränder über die Füllung klappen, das Reispapier  
aufrollen und die Röllchen auf einer Platte anrichten.

### Für den Dipp:

2 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
  
1 St. frische Ingwer  
4 EL Fischsauce  
2 EL Reisessig  
Erdnüsse  
1 TL Zucker

schälen, durchpressen und in eine Schale geben.  
waschen, entkernen, in ganz feine Streifen  
schneiden und hinzufügen.  
schälen, fein hacken und dazu geben.  
und  
unterrühren.  
mit der Kuchenrolle zerkleinern, hinzufügen. Mit  
würzen, alles gut verrühren, abschmecken und zu  
den Reispapierröllchen servieren.



## KOCHREZEPT

KEFB

Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung  
Duisburg

### Nasi Putih (weißer Reis)

- 300 g Langkornreis waschen, bis das Wasser klar ist,  
und abtropfen lassen. Dann in  
600 ml Wasser und  
½ TL Salz in geschlossenem Topf ca. 20 Minuten  
garen. Dann noch 10 Minuten quellen  
lassen.



## Würziges kambodschanisches Ingwerfleisch

500 g Schweineschnitzel in Streifen schneiden. Mit

4 EL Austersauce,

1 TL Zucker

1 TL Zitronensaft

2 EL Öl

200 g Zwiebeln

100 g Ingwerwurzel

300 g Champignon

100 g Fleischbrühe

Saucenbinder

Salz

Pfeffer

Reis

und

marinieren. Die Schnitzel streifen gut abtropfen lassen und dabei die Marinade auffangen.

in einem Wok erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Im verbliebenen Öl

in Spalte schneiden, mit dem

mit Schale, sehr fein hacken anbraten, dann

in Scheiben schneiden dazugeben. Mit

und der Marinade ablöschen und 2-3 Minuten

kochen lassen. Das gebratene Fleisch dazugeben,

2-3 Minuten kochen lassen und mit etwas

andicken. Mit

und

abschmecken. Mit

servieren.





## KOCHREZEPT

KEFB

Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung  
Duisburg

# Hähnchenfleisch aus Kambodscha

*(mariniertes Hähnchenfleisch mit Pfeffer und Limettensauce)*

500 g Hähnchenfleisch

in feine Streifen oder kleine Würfel von 1X1 cm schneiden.  
Dann in einer Schüssel mit

100 ml Sojasauce,

2 EL Austernsauce,

2 EL Tomatenketchup,

6 EL Zucker,

2 TL Pfeffer,

2 TL Fischesauce

4 Knoblauchzehen

und

gehackt, mischen. Für mindestens 20 Minuten marinieren.

Wenn das Fleisch fertig mariniert ist, kann die Dipsauce  
gemacht werden. Dafür :

ausgepresst, mit

2 Limetten

4 TL schwarzem Pfeffer,

1 TL Salz,

1 TL Fischesauce

2 EL Wasser

4 Tomaten,

1 Gurke,

1 Zwiebelscheiben

und

mischen. Zum Verzieren wird der Teller mit

2 EL Öl

dekoriert. Dazu kommt der Salat (Eisberg- oder Kopfsalat).  
Nun das Fleisch mit

scharf anbraten. Die Sauce in einer extra Schüssel anrichten.

So wird es traditionell in Kambodscha gegessen: Zum Essen

rollt man etwas gebratenes Fleisch in ein Salatblatt mit Gurken, Tomaten und Zwiebel. Das  
wird dann in die Sauce gedippt. Manchmal gibt es auch ein gebratenes Ei dazu. Man isst  
auch einfach gerne mit Reis und geben die Sauce darüber.



## Gebackene Bananen mit Sesam und Honig

5-6 nicht ganz reife

Bananen vorbereiten und halbieren

220 g Mehl,

25 g Zucker,

1 Ei,

2 EL Sesam

1 Prise Salz

200 ml Wasser

und

schnell zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Die Bananen in den Teig tauchen.

Öl

in einer Pfanne erhitzen. Die Bananen in der Pfanne goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Mit

Honig

oder

Vanille

servieren.

