Die indonesische Kochecke

Reis ist die Grundlage jeder indonesischen Mahlzeit. Dazu werden verschiedene Gerichte gereicht. Üblicherweise reicht man ein Fleischgericht und ein Gemüsegericht. Als weitere Beilagen dienen Krupuk (Krabbenchips) und Sambal (Würzpaste).

Reis: Der Reis sollte immer durch Absorption oder durch Dämpfen garen. So schmeckt er viel besser, als wenn er in Wasser gekocht wurde und mit dem abgegossenen Wasser auch die Aromastoffe ausgegossen werden, und er bekommt eine schöne körnige Struktur.

4 Portionen: 2 Tassen Langkornreis (thailändischer Duftreis)

4 Tassen Wasser
kein Salz zugeben!

Wasser und Reis zum Kochen bringen, dann die Hitze vermindern, so dass der Reis ganz schwach weiter köchelt. Den Topf dann mit einen gut schließenden

Deckel zudecken und etwa 20 Minuten garen lassen bis das Wasser völlig vom Reis aufgenommen ist. Während der ersten 15 Minuten den Reis auf keinen Fall umrühren.

FLEISCHGERICHTE: (4 Portionen):

<u>Babi Kecap (Schweinefleisch mit Sojasoße)</u>

Zutaten: 500 g Schweinefleisch vom Hals in Stücke geschnitten

2 TL Salz

1 TL Pfeffer gemahlen

3 EL süße Sojasoße (Kecap manis)
Öl zum Braten
0,5 l Wasser

5 Knoblauchzehen
5 kleine Schalotten
1 Stück Ingwerwurzel

Zubereitung: Die Knoblauchzehen, die Zwiebeln und den Ingwer möglichst fein zerkleinern, entweder im Mörser, mit dem Pürierstab oder mit der Knoblauchpresse. Das Fleisch in der Gewürzpaste für eine Stunde marinieren und dann leicht anbraten. Dann die restlichen Gewürze und die Sojasoße unterrühren und mit dem Wasser aufgießen. Solange köcheln lassen, bis da Fleisch weich ist.

Sate Ayam (Hühnerspieße)

Zutaten: 700 Gramm Hühnerbrust in 2cm große Würfel schneiden

2 EL süße Sojasoße (Kecap manis)

2-3 EL Öl

ca. 20 Holzspieße

100 Gramm Erdnüsse sehr fein gehackt und gerieben oder Erdnussmus (nicht süß)

150 ml Wasser

1 EL süße Sojasoße (Kecap manis)

2 Knoblauchzehen

Nach Bedarf etwas Chilipulver oder frische Chilischote
1 TL Salz

Etwas Zitronensaft

Zubereitung: 3-4 Würfel Hühnerfleisch auf einen Spieß stecken. In Sojasoße und Öl kurz marinieren. Hühnerfleisch auf allen Seiten anbraten bis das Fleisch gar ist.

Erdnusspaste, Wasser, Sojasoße, fein gehackte Knoblauchzehe und etwas Chilischote oder Chilipulver ca. 10 Minuten vorsichtig kochen lassen. Mit Zitronensaft und Salz nachwürzen.

Die Würzsoße über die gebratenen Hähnchenspieße verteilen.

Rendang (Rindfleischwürfel in scharfer Soße)

Zutaten: 500 Gramm Kokosmilch (aus der Dose)

1 Kilogramm Rindfleisch (magerer Gulasch)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer

1 EL Chilipulver oder Chilischote zum Mitkochen

1 Salamblatt oder ersatzweise Lorbeerblatt

Salz nach belieben

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein hacken. Chilipulver oder

Schote hinzufügen und das Ganze zu einer Paste anmischen. Diese in etwas Öl dämpfen. Die Fleischwürfel dazu geben und mit der Kokosmilch auffüllen. Das Ganze zum Kochen bringen und so lange weiter kochen, bis die ölige Flüssigkeit eingedickt ist.

GEMÜSEGERICHTE: (4 Personen)

Gado-Gado (Gemüse mit Erdnusssoße)

Zutaten: 2 große gekochte Salatkartoffeln

150 Gramm Sojabohnensprossen

300 Gramm grüne Bohnen

3 Karotten

½ kleine Kohlkopf

½ grüne Salatgurke

2 hart gekochte Eier

Erdnusssoße (Rezept s.o.)

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Sojabohnensprossen waschen, braune Enden abknipsen. Kochendes Wasser über die Sprossen gießen, abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Kurz unter kaltem Wasser abschwenken. Die Kohlblätter schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Karotten säubern, in dünne Streifen schneiden und bissfest kochen. Die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden. Die Eier vierteln. Alles auf eine Platte legen und kalt servieren. Die Erdnusssoße dazu reichen. Sie wird erst auf dem Teller über das Gemüse gegossen.

Sayur kari (Gemüse in Kokosmilch)

Zutaten: 2 EL Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)

1 Zwiebel fein gehackt

1 Chilischote (bei Bedarf) – Kerne entfernen!

2 Knoblauchzehen fein gehackt

1 TL Ingwer frisch gerieben

1 TL Koriander

1 Stängel Zitronengras (mit dem Messerrücken etwas weich klopfen)

½ TL Kurkumapulver (Gelbwurzel)

½ TL schwarzer Pfeffer

1 TL Salz

¼ Liter Wasser

1 Dose Kokosmilch

Etwa 500-700 Gramm Gemüse nach Belieben
(Auberginen oder Bohnen oder Zucchini oder Kohl)

Zubereitung: Im einem größeren Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Chilischote unter Rühren 4-5 Minuten anbraten bis die Zwiebeln weich sind, Knoblauch und Ingwer etwas eine Minute unter Rühren mit braten, dann alle Gewürze eine weitere Minute mit braten. Wasser und Kokosmilch zugeben. Das Gemüse zugeben und simmern lassen bis es weich ist. Während der gesamten Kochzeit das Gemüse nicht zudecken. Noch einmal mit Salz abschmecken und etwas Zitronensaft zugeben.

Als weitere Zutaten eignen sich Würzsoßen wie Sambal oelek (scharf-salzig), Sambal badjak (scharf-würzig) oder Sambal manis (süß-würzig), die in jedem Asialaden angeboten werden. Die leckeren Krabbenchips (Krupuk) erhalten sie dort ebenfalls schon fertig frittiert.

SELAMAT MAKAN! GUTEN APPETIT!