

Exotische Früchte

Die ledrige bis holzige Schale der **Mangostane** (6) mit einem Messer ringsum bis auf das Fruchtfleisch einschneiden, dann eine Hälfte entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Vorsicht: der dunkelrote Saft der Schale hinterlässt auf Textilien hartnäckige Flecken!

Von den **Pitahayas** gibt es sowohl karminrote, glatthäutige Früchte mit grünen Spitzen (7) als auch gelbe, stachelige. Zum Essen die Frucht halbieren und das Fruchtfleisch herauslöfen. **Mangos** (8) werden unreif geerntet und müssen zum Nachreifen bei Raumtemperatur aufbewahrt werden.

**So wirds gegessen**

Ein Reisblatt auf den Teller legen, etwas Salat, Gemüse, Reismudeln und Kräuter darauf legen. Den Crevetten-Spiess längs in 4 Stücke schneiden. Das Reisblatt nach Belieben mit einem Stück Crevetten-Spiess, Poulet- oder Entenbrüstli belegen, im Reisblatt einrollen. Die Rolle in den Chili- oder Tamarinden-Dip tauchen, mit Essstäbchen oder von Hand essen. Dazu passt Tee oder Bier.

Chili-Dip (4)

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

- 4 Esslöffel Reissessig*
- 2 Esslöffel Limettensaft
- 4 Esslöffel Fischsauce*
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 kleiner roter Chili, entkernt, fein geschnitten

Alle Zutaten gut verrühren.

Pro Person: 0 g Fett, 2 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 220 kJ (53 kcal)

Tamarinden-Dip (5)

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

- 1 Esslöffel Tamarindenkonzentrat*
- 3 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel Fischsauce*
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gerieben

Tamarindenkonzentrat mit dem Wasser auflösen, mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

Pro Person: 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 86 kJ (21 kcal)

Beilagen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
für 4–6 Personen

100–150 g dünne Reismudeln,
in ca. 6 cm langen Stücken

24–36 Reisblätter (ca. 17 cm Ø)

½–1 Kopfsalat, in Blättern,
evtl. halbiert

1 Bund Frühlingszwiebeln mit
dem Grün, schräg in Ringen

½–1 kleine Gurke, geschält,
in Scheiben

3–5 Rübli, in feinen Streifen

100 g Sojabohnensprossen,
blanchiert

Basilikum (z. B. thailändischer),
in Blättchen

Pfefferminze (z. B. thailändische),
in Blättchen

Koriander (z. B. vietnamesischer*),
in Blättchen

Reismudeln: in eine Schüssel geben, mit siedendem Wasser übergossen, mindestens 15 Min. stehen lassen, abtropfen.

Reisblätter: einzeln kurz in heisses Wasser legen, auf feuchtem Küchentuch abtropfen, evtl. mit wenig Öl bestreichen, auf 2 Teller verteilen.

Salat, Gemüse und Kräuter: auf einer Platte anrichten.

Pro Person: 1 g Fett, 7 g Eiweiss,
51 g Kohlenhydrate, 1021 kJ
(244 kcal)

* Informationen zu diesen Zutaten finden Sie auf Seite 15.

