

Faszination Fernost

Fingerfood - Stäbchen

Fernöstliche Gerichte sind genau richtig für eine unkomplizierte Gästeschar. Und damit sich der Aufwand in Grenzen hält, zeigen wir Ihnen, wie man Selbstgemachtes mit Fertigprodukten kombinieren kann. So entsteht buntgemixter Finger-, Stäbchen- und Löffelfood aus Asiens Küchen.



THAILÄNDISCH

In Nudeln gehüllte Riesenkrevetten mit Sweet Chili Sauce

Für 12 Stück

1 EL Austernsauce
1 EL Thai-Würzpaste ca. 25 g
12 rohe Riesenkrevetten
bis auf das Schwanzende geschält, 200 g
80 g Orientalische Nudeln
1-2 Liter Frittieröl

1 Austernsauce und Würzpaste mischen. Krevetten kalt abspülen, abtupfen und in der Marinade 30 Minuten ziehen lassen. Nudeln 3 Minuten ins kochende Wasser geben. Herausnehmen, gut abtropfen und auf ein Küchentuch geben. In 12 möglichst lange (ca. 40 cm) Stränge aufteilen und diese 30 Minuten trocknen lassen.

2 Frittieröl in der Fritteuse oder im Wok auf 180 °C erhitzen. Nudeln um die Krevetten rollen, Schwanzende frei lassen. Portioneweise während ca. 2-3 Minuten goldgelb frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Mit Sweet Chili Sauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ 30 Minuten marinieren

Pro Stück ca. 4 g Eiweiss,
10 g Fett, 6 g Kohlenhydrate,
550 kJ/130 kcal

ZU DEN REZEPTEN

Bei den Gerichten, die sich für den Apéro oder für eine Stehparty eignen, geben wir zusätzlich die Einzelportionen an. Denn nebst Frühlingsrollen und Samosas können Sie auch mal ein Currygericht, auf Löffeln angerichtet, als Apérohäppchen aufstellen.

Food - Löffelfood



THAILÄNDISCH-INDONESISCH

Satay-Spiesschen

Für 8 Spiesschen

1 Satay-Set (Marinade, Saucenzutaten und Erdnüsse)

4-5 EL Erdnussöl

400 g Schweinefleisch

(Nierstück) oder Poulet

8 Holzspiesschen

1 kleine Frühlingszwiebel

2 dl Wasser

Kokosmilch zum Abschmecken

Chili zum Abschmecken

Erdnüsse für die Garnitur

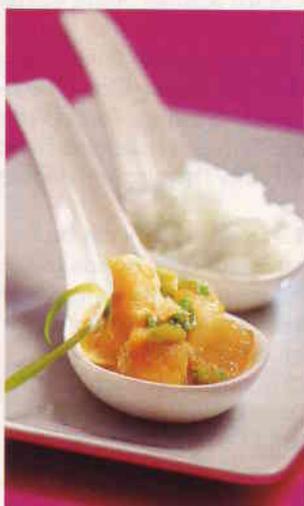
1 Satay-Marinade mit 3 EL Erdnussöl mischen. Fleisch in feine Scheiben schneiden, hineingeben und 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Auf 8 Holzspiesschen stecken. In heissem Öl beidseitig braten.

2 Frühlingszwiebel fein hacken, Grün beiseite stellen. Weisse Zwiebelteile in wenig Öl andünsten. Erdnüsse und Satay-Sauce beifügen. Mit

Wasser ablöschen und 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Nach Belieben mit Kokosmilch, fein geschnittene Chilis und dem Zwiebelgrün abschmecken. Separat zu den Spiessen servieren und mit Erdnüssen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 2 Stunden marinieren

Pro Stück ca. 13 g Eiweiss, 21 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/260 kcal



THAILÄNDISCH

Red Curry mit Fisch

Für 20 Einzelportionen oder für 4 Personen

2 Frühlingszwiebeln

4-5 TL rote Currypaste

3 dl Kokosnussmilch

500 g Pangasiusfilet

Salz

3 EL Maisstärke

2 EL Erdnussöl

etwas Fischsauce

1 Frühlingszwiebeln fein schneiden. Grüne Teile beiseite stellen. Weisse Zwiebelteile, Currypaste und Kokosmilch im Wok aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit Fischfilets leicht salzen, in 2 cm breite Streifen schneiden und mit Maisstärke bestäuben. In heissem Öl beidseitig braten. Fischstreifen und grüne Zwiebelteile zum Curry geben. 1 Minute köcheln lassen. Mit roter Currypaste und Fischsauce abschmecken.

Nach Belieben mit Jasminreis servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Ganze Menge ca. 107 g Eiweiss, 70 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 5200 kJ/1240 kcal

THAILAND IN DER MIGROS

Nebst den abgebildeten Produkten finden Sie in der Migros viele weitere Zutaten für thailändische Gerichte.

Austernsauce*
200 ml, Fr. 2.90



Thailändische Würzpaste*
50 g, Fr. 2.-



Chinesische Nudeln*
340 g, Fr. 2.80



Fischsauce*
200 ml, Fr. 2.60
Sweet Chili Sauce*
200 ml, Fr. 2.50



Satay-Set*
Satayset
(Marinade, Sauce, Erdnüsse),
170 g, Fr. 4.80



Curry Pasten*
Rote Curry Paste,
225 g, Fr. 3.90
Grüne Curry Paste,
225 g, Fr. 3.90



Kokosnussmilch*
500 ml, Fr. 3.90



Jasminreis*
500 g, Fr. 2.90

Wokpfanne Aluguss Saigon
Fr. 115.-



Wokpfanne
30 cm, Fr. 58.-

Japanische Messer*
«Nakiri», «Deba»
und «Sahimi»,
je Fr. 28.-



* nur in grösseren Migros-Filialen oder nur regional erhältlich



CHINESISCH

Dampfbrötchen mit pikantem Rindfleisch

Für 20 Stück

HEFETEIG:

180 g Weissmehl

50 g Zucker

1,25 dl warmes Wasser

1,5 TL Trockenhefe

1 TL Backpulver

3 EL flüssige Butter

FÜLLUNG:

150 g Rindfleisch *Huft oder Steak*

1 TL Maisstärke

2 TL Sojasauce

1/3 rote Peperoni *ca. 80 g*

80 g Broccoli

1-2 EL Erdnussöl

1 1/2-2 EL Würzpaste *für*

Rührgebratenes Szechuan-Art

einige Tropfen Sesamöl

1 Mehl, Zucker und Wasser abmessen. Hefe mit 1 TL Mehl, 1 TL Zucker und 2 EL Wasser verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl, Zucker und Backpulver mischen. Hefe und Butter zufügen. Alles 5 Minuten zu einem weichen Teig kneten. Wenn nötig etwas Wasser nachgeben. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

2 Rindfleisch klein würfeln. Mit Maisstärke und Sojasauce mischen. 20 Minuten marinieren. Peperoni in Würfelchen, Broccoli in feinste Röschen schneiden. Gemüse und Fleisch separat in heissem Öl pfannenbraten. Alles mit Würzpaste und einigen Tropfen Sesamöl pikant würzen.

3 Aus dem Teig 20 Rondellen von ca. 10 cm Ø auswallen. Fleisch-Gemüsemischung darauf verteilen. Teig oben zusammenfassen, mit einer Drehung verschliessen.

4 Dampfkorbbchen mit Backpapier auslegen. In eine grosse Pfanne stellen. Bis unter das unterste Körbbchen Wasser einfüllen. Brötchen hineinstellen. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel dämpfen. Wenn nötig, etwas Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit Sweet'n Sour Sauce oder mit Sichuansauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + 75 Minuten ruhen, marinieren und dämpfen

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss, 3 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 350 kJ/80 kcal

Vite Fait aus der Tiefkühltruhe

Schnelles aus Fernost

Chinesisch, indonesisch oder indisch in 10 Minuten? Kein Problem. Mit den fertig gewürzten Vite-Fait-Produkten überraschen Sie Ihre Gäste in wenigen Minuten mit fernöstlichen Gerichten.



ASIATISCH

Sesam-Pouletstreifen auf Asia-Gemüse

Für 10 Einzelportionen
Für 2 Personen

1 EL Sojasauce
einige Tropfen Sesamöl
1 TL Zitronensaft
200 g Pouletschnitzel
6 EL Sesamsamen
2 EL Erdnussöl
1/2 Packung Asia-Gemüsemischung Vite fait, tiefgekühlt, 300 g
1 EL Erdnussöl
1/2 dl Wasser

1 Sojasauce, Sesamöl und Zitronensaft mischen. Pouletschnitzel in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und 30 Minuten darin marinieren.

2 Pouletstreifen in Sesamsamen wenden. In nicht zu heissem Öl beidseitig goldbraun braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

3 Gleichzeitig Asia-Gemüsemischung in heissem Öl 3 Minuten andünsten. Mit Wasser ablöschen und einige Minuten knackig garen.

Nach Belieben mit Sojasauce abschmecken. Mit den Pouletstreifen servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + 30 Minuten marinieren

Ganze Menge ca. 63 g Eiweiss, 68 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 4050 kJ/960 kcal

VITE FAIT IN DER MIGROS

Die tiefgekühlten Gemüsemischungen und Fertiggerichte können Sie gleich gefroren nach Packungsanleitung weiterverarbeiten. In weniger als 10 Minuten sind die Gerichte servierbereit. Alle Produkte sind lose in Beuteln gefroren und können so portionenweise verarbeitet werden. Ideal für den Vorrat, wenn Sie spätabends nach Hause kommen und schnell was Gutes essen möchten oder für unerwartete Gäste.



Asia-Gemüsemischung
Gemüsemischung aus verschiedensten Gemüsen und Pilzen, 600 g, Fr. 6.20

China-Wok*
Asiatische Nudelpfanne mit Quorn-Stücken, 600 g, Fr. 7.80



Sweet & Sour
Schweinefleisch mariniert nach chinesischer Art, 600 g, Fr. 8.70
Mit Parfumreis servieren.

Mah-Mee*
Indonesisches Nudelgericht, 600 g, Fr. 8.20



Nasi Goreng
Indonesisches Reisgericht mit Pouletfleisch, 600 g, Fr. 8.20

Chicken Madras
Pouletfleisch an Currysauce, 400 g, Fr. 6.40
Dazu passt Basmatireis.



* nur in grösseren Migros-Filialen erhältlich