Kulinarische Weltreise!

Japanische Spezialitäten

Rezepte von Eventkoch Thomas Stöhr

Miso Suppe

Zutaten für 4 Personen:

2 St. Lauchzwiebeln
50 g Blattspinat
80 g Rettich Würfel
50 g Misopaste hell
20 g Sojasoße hell
20 g Mirin
10 g Wakame
30 g Shiitake Pilze (2 Stunden eingeweicht) oder frisch 90 g
200 g Seidentofu
800g Dashi Brühe (800 g Wasser mit 3 Eßl. Dashi Pulver)
5 g Bunitoflocken (Thunfischflocken)

Zubereitung:

Shiitake in Streifen schneiden und Wakame einweichen,
Spinat waschen und abtropfen lassen. Rettich schälen und in kleine Würfel schneiden.
Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
Wasser, Miso, Mirin, Sojasoße, Dashi verrühren und erhitzen.
Die Seidentofu-Packung aufschneiden, den Tofu vorsichtig herausgleiten lassen, in kleine Würfel schneiden zum Spinat in die Schale geben.
Eventuell mit Salz nachwürzen.
Die Suppe in Schalen füllen, die Frühlingszwiebeln und Bunito darüberstreuen und servieren.

Gebratene Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

500 g Wok-Nudeln
2 EL Sesamöl
4 Knoblauchzehen
2 große Karotten
¼ Spitzkohl in Streifen
4 Stk. Frühlingszwiebeln
200 g frische Sojasprossen
240 g Hähnchenbrust
4 Eier
4 EL Erdnussöl

Für die Soße:

6 EL Sojasauce
4 EL Austernsauce
2 TL Honig
2 EL Ketchup
2 Prisen Pfeffer (oder Chilipulver)

Zubereitung:

Die Woknudeln in sprudelndem Wasser ca. 5 Minuten abkochen, dann abgießen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln mit dem Sesamöl marinieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotte schälen und in feine Streifen hobeln. Soße herstellen: Dazu Sojasauce und Austernsauce mit dem Honig verrühren. Die geschnittene Hähnchenbrust in der Pfanne für ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten, dann das geschnittene Gemüse (Karotten, Spitzkohl und Frühlingszwiebeln) und den Knoblauch hinzugeben und für 2 weitere Minuten mitbraten. Die Nudeln dazugeben und mit dem Gemüse gut verrühren. Die Hitze etwas reduzieren und die angerührte Sauce einrühren. Dann die verquirlten Eier unter die Nudeln rühren und leicht stocken lassen, zuletzt die Sprossen dazugeben. Mit Pfeffer oder Chilipulver verfeinern. Zum Nachwürzen Sojasauce verwenden.

Mehr Rezepte und weitere Events unter
www.moebelkreis.de/kulinarische-weltreise

MÖBELKREIS