

# Asiatisch

100 köstliche asiatische Rezepte aus dem  
Thermomix

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1539830136

ISBN-13: 978-1539830139



## INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG .....	i
EINLEITUNG .....	3
***JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*** .....	5
Asiatische Suppen.....	7
Kokossuppe mit Garnelen .....	7
Mie Nudel Suppe .....	8
Cremige Hühnersuppe.....	9
Tomatensuppe mit Koriander .....	10
Zitronengrassuppe mit Jakobsmuscheln .....	11
Shiitake Suppe .....	13
Indische Rote Linsensuppe .....	14
Scharfe Tofusuppe.....	15
Bihunsuppe.....	16
Fruchtige Mangosuppe.....	17
Asiatische Saucen .....	20
Süss-Saure Sauce .....	20
Erdnussauce .....	21
Sambal Oelek.....	22
Sweet Chili Sauce.....	23
Teriyaki Wok Sauce .....	24
Ananassauce.....	25
Fruchtige Wasabi Sauce .....	26
Kokos-Limetten-Sauce.....	27
Fischsauce mit Hummerkrabben.....	28
Currysauce.....	29
Asiatische Beilagen und Vorspeisen.....	31
Koriander-Gurkensalat .....	31
Wan Tan .....	32
Glasnudelsalat .....	33

Krabbenchips .....	34
Lachstartar .....	35
Chinakohl Salat .....	36
Naanbrot.....	37
Erdnussreis .....	38
Linsenbällchen .....	39
Vietnamesische Frühlingsrollen.....	40
Asiatische Fleischgerichte.....	42
Lamm Curry .....	42
Schwein mit Erdnusscurrysauce .....	43
Schweinefleisch süß-sauer .....	44
Rindfleisch mit Zitronengras.....	46
Spanferkel süß-sauer .....	47
Schweinefleisch mit Erdnüssen .....	48
Asiatisches Rinderfilet 'Teriyaki' .....	49
Indisches Curry mit Lamm und Mango.....	51
Curry mit Schwein und Kürbis .....	52
Fruchtiges Rinder Curry .....	53
Asiatische Geflügelgerichte .....	56
Asiatisches Brathuhn mit Kokos und Ingwer .....	56
Pute mit Chinakohl .....	57
Gebratene Nudeln mit Ente .....	58
Asiatische Hühnchenpfanne mit Gemüse .....	59
Ente auf Chinakohl.....	60
Brokkoli - Mandel Huhn asiatische Art .....	61
Eierreis mit gebratener Ente und Gemüse .....	63
Schnelles Hähnchen Curry mit Pfirsich.....	64
Putengeschnetzeltes auf asiatische Art.....	65
Asiatische Hühnerbrust .....	66
Asiatische Fischgerichte.....	69
Fischeintopf mit Mangold.....	69

Fischcurry .....	70
Curry-Garnelen-Reis .....	71
Thunfisch Curry .....	72
Fisch im Bananenblatt .....	73
Hummergarnelen im Tempuramantel .....	74
Kokosfisch mit Zitronengras .....	75
Thailändisches Pad Cha .....	76
Warmer Tintenfischsalat .....	77
Fischfrikadellen.....	78
Asiatische vegetarische und vegane Gerichte.....	81
Asiatische Tofupfanne .....	81
Fruchtiger Glasnudelsalat.....	82
Sprossensalat.....	83
Gebratene Nudeln mit Gemüse .....	84
Kantonesische Nudelpfanne.....	85
Asiatischer Tofu aus dem Backofen .....	86
Tempuragemüse.....	87
Asiatische Gemüsepfanne mit Erdnüssen .....	88
Asiatische Pilzpfanne .....	89
Asiatischer Linseneintopf .....	90
Asiatische Spezialitäten .....	92
Chinesische Zitronenpfanne .....	92
Japanische Reispfanne .....	93
Koreanisches Kimchi.....	94
Indisches Süßkartoffelcurry.....	95
Thailändisches Rinderfilet .....	96
Philippinisches gebratene Bambussprossen .....	97
Vietnamesischer Schmortopf .....	98
Iranisches Abgusht .....	99
Malaysisches Laksa.....	100
Kambodianisches Curry .....	101

Asiatische Sushirezepte .....	104
Maki .....	104
California Rolls .....	105
Uramaki .....	106
Futomaki .....	107
Chirashi Sushi .....	108
Gunkanmaki .....	109
Obstsushi .....	110
Nigiri .....	111
Inari .....	112
Temaki .....	113
Asiatische Desserts .....	115
Gebackene Früchte .....	115
Melone in kühler Kokosmilch .....	116
Papayakompott .....	117
Indisches Shrikhand .....	118
Gayar Halwa .....	119
Sesampudding .....	120
Grüner Tee Sorbet .....	121
Che ba ba .....	122
Kokosmilchreis .....	123
Indonesische Kokospfannkuchen .....	124
***JETZT KOSTENLOS ERHÄTLICH!*** .....	126
FAZIT .....	128
AUTOR .....	130





# DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen Maike Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung während der Entstehung des Buches.



# EINLEITUNG

Beim Kauf eines Thermomix steht zuerst einmal ganz viel ausprobieren auf dem Programm. Dies beginnt bei einfachen Gerichten und endet bei der Zubereitung der eigenen Lieblingsgerichte. Für viele gehören diese klar in die asiatische Küche. Denn diese gilt nicht nur als leicht, sondern auch als sehr vitamin- und nährstoffreich. Dennoch sind die Gerichte nicht abhängig von einer klassischen asiatischen Zubereitung, etwa im Wok, so dass der Thermomix hier ebenfalls ins Spiel kommt. Mit Leichtigkeit gart dieser die Gerichte wie von Zauberhand, ohne dass der Besitzer permanent daneben stehen bleiben muss. Dieser Zeitersparnis ist es zu verdanken, dass die Besitzer eines Thermomix deutlich häufiger selbst kochen und weniger Fertiggerichte konsumieren. Dies hat natürlich auch einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Vitalität der betreffenden Personen. Dies gilt besonders in Verbindung mit der asiatischen Küche, die bereits seit Jahrzehnten den Ruf hat nur frische Zutaten zu verwenden, um den Geschmack ganz in den Vordergrund zu stellen.

Genau dieser Aspekt war mir bei der Auswahl der 100 asiatischen Rezepte für dieses Kochbuch besonders wichtig. Anstatt nur schnell ein paar Zutaten zu einem Gericht zu vermengen, sollten die Zutaten ganz bewusst so aufeinander abgestimmt sein, dass jedes Gericht eine andere Emotion oder Erinnerung an Asien wachruft. In Verbindung mit den Möglichkeiten des Thermomixes in der Zubereitung, entsteht so ein Geschmack der gleichzeitig traditionelle und moderne Geschmacksnoten aufweist. Da viele Gemüsesorten in der asiatischen Küche noch bissfest serviert werden kommt dieser Garweise die Zubereitung im Thermomix sehr entgegen. Der ursprüngliche Geschmack von frischem Obst und Gemüse wird somit nicht überlagert, sondern vielmehr geschickt herausgearbeitet.

Davon hat sich auch der 43-jährige Verwaltungsangestellte Jakob selbst überzeugt:

*"Nachdem sich meine Frau im letzten Jahr einen Thermomix zum Geburtstag gewünscht hat, war ich zuerst skeptisch, ob sich diese nicht ganz billige Anschaffung am Ende wirklich auszahlen würde. Zuerst wurde der Thermomix dann auch tatsächlich nur selten am Wochenende genutzt, da uns beiden als vollzeitlich berufstätigen schlicht die Zeit fehlte. Durch einen Zufall stieß ich dann auf dieses Kochbuch und war gleich begeistert hier viele meiner liebsten asiatischen Gerichte zu entdecken. Jetzt, nur wenige Wochen später ist der Thermomix fast täglich im Einsatz und aus unserem Leben gar nicht mehr wegzudenken. Selbst die anfänglichen Kosten haben sich inzwischen mehr als nur bezahlt gemacht, da wir dadurch sehr viel weniger häufig in ein Restaurant gehen oder Essen bestellen."*

Die eigene Küche wieder als solche zu nutzen, ist dabei eines der Hauptanliegen dieses Kochbuchs. Denn das Kochen und die damit verbundene Warenkunde schafft ein ganz anderes Bewusstsein für das Essen und die enthaltenen Zutaten. Je weniger künstliche Zusatzstoffe diese enthalten, umso mehr profitiert davon der natürliche Geschmack der Speisen. Bereits nach wenigen Wochen lässt es sich so trainieren, den natürlichen Geschmack wieder mehr schätzen zu wissen und auf Geschmacksverstärker zu verzichten. Dieses Kochbuch soll dafür einen ersten Schritt bilden, um mit frisch zubereiteten asiatischen Gerichten seinen eigenen Geschmack zu finden. Die 100 Rezepte verteilt auf 10 Kategorien machen es so leicht wie noch nie, auch für Anfänger mit dem Thermomix Spaß am Kochen und der langen Kochtradition der Länder Asiens zu entwickeln.

**\*\*\*JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!\*\*\***

## *Smoothies*

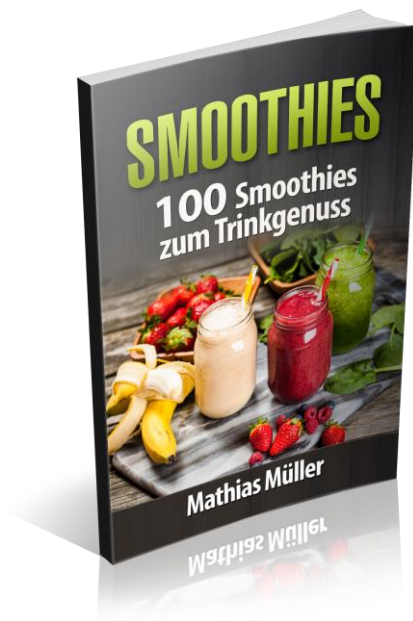
*100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix*

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/thermomix/>

KOSTENLOS herunterladen!

**Nur noch für kurze Zeit!**





# Asiatische Suppen

## ***Kokossuppe mit Garnelen***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 131,9 kcal

Fett: 1,9 g

Eiweiß: 13,4 g

Kohlenhydrate: 14,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kürbis
- 200 g Garnelen
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypaste
- 1 TL Kurkuma
- Sojasauce
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Knoblauchzehe schneiden und durch eine Presse drücken. Danach die Frühlingszwiebeln in kleine Scheiben schneiden.
2. Zuletzt für die Vorbereitung den Kürbis bei Bedarf schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Knoblauch und Frühlingszwiebeln im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Den Kürbis hinzufügen und für weitere 3 Minuten andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und nach dem aufkochen für 10 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen. Kokosmilch, Currypaste und Kurkuma hinzufügen und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Die Suppe danach auf Stufe 8 pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Anschluss die Garnelen hinzufügen und kurz mitgaren. Vor dem Servieren ein paar Spritzer Sojasauce auf den Tellern verteilen.

## ***Mie Nudel Suppe***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 138,9 kcal

Fett: 2,1 g

Eiweiß: 17 g

Kohlenhydrate: 12,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Brokkoliröschen
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Mienudeln
- 50 g Mu-Err Pilze
- 800 ml Hühnerbrühe





### ***Zubereitung:***

1. Die Hühnerbrühe im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen und die Hähnchenbrust darin für 20 Minuten erwärmen.
2. Das Fleisch entfernen und das Gemüse hinzufügen. Das Fleisch in Streifen schneiden und ebenfalls in der heißen Brühe auf Stufe 3/80° köcheln lassen.
3. Nach 5 Minuten die Mienudeln hinzufügen und für 10 Minuten bei Stufe 3/80° kochen lassen.
4. Die Suppe danach auf 4 Schüsseln verteilen und zum Beispiel mit frischem Koriander bestreuen.

## ***Cremige Hühnersuppe***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 130,9 kcal

Fett: 2,7 g

Eiweiß: 16,3 g

Kohlenhydrate: 9,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Hähnchenbrust
- 200 g Chinakohl
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Stangensellerie
- 400 ml Hühnerbrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Hühnerbrühe im Thermomix bei Stufe 3/100° erhitzen. Für 20 Minuten das Fleisch in der Brühe garen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten und in feine Ringe oder Würfel schneiden.
3. Das Fleisch aus der Brühe entfernen, Würfel schneiden und kurz beiseite stellen.
4. Das Gemüse in der Brühe für 15 Minuten garen. Im Anschluss auf Stufe 8 pürieren und die Kokosmilch hinzufügen. Für weitere 30 Sekunden pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Fleischwürfel hinzufügen und nochmals kurz auf Stufe 2/60° erwärmen. Auf Schüsseln aufteilen und noch warm servieren.

## ***Tomatensuppe mit Koriander***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 258,4 kcal

Fett: 16,7 g

Eiweiß: 14,4 g

Kohlenhydrate: 10,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g Champignons
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- ½ Bund Koriander
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

***Zubereitung:***

1. Die Champignons in Scheiben schneiden und kurz beiseite stellen.
2. Die Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden und mit etwas Öl im Thermomix Stufe 3/100° andünsten. Die Champignons hinzufügen und kurz mitandünsten.
3. Das Tomatenmark hinzufügen und mit den Zutaten verrühren. Im Anschluss mit etwa 600 ml Wasser ablöschen. Für 20 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen.
4. Mit Zucker und Sojasauce sowie Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
5. Vor dem Servieren den Koriander hacken. Eine Hälfte in der Suppe erwärmen und die andere Hälfte auf der aufgeteilten Suppe verteilen.

## ***Zitronengrassuppe mit Jakobsmuscheln***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 241,1 kcal

Fett: 18 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 13 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Jakobsmuscheln
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 EL gehacktes Zitronengras
- 1 Limette

- Safranfäden
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

***Zubereitung:***

1. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in feine Ringe schneiden. Mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten Stufe 3/70° köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Saft zusammen mit der Kokosmilch hinzufügen und kurz auf Stufe 6 pürieren.
4. Zitronengras hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Jakobsmuscheln in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.
6. Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen, je eine Jakobsmuschel in der Mitte verteilen und mit Safranfäden sowie Limettenabrieb garniert servieren.

## **Shiitake Suppe**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 49,6 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 3,6 g

Kohlenhydrate: 6,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 75 g Shiitake Pilze
- 75 g Sojasprossen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 50 g Zuckerschoten
- 2 Möhren
- 1 TL Tamarindenpaste
- Rosmarin
- Piment
- Gehackten Koriander zum Garnieren
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Brühe im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen und in der Zwischenzeit die Möhren schälen und in dünnen Streifen schneiden. Diese gemeinsam mit den Pilzen und Zuckerschoten in der heißen Brühe (Stufe 3/90°) garen.
2. Etwa je 1 TL Rosmarin und Piment hinzufügen und für 20 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende dieser Zeit die Sojasprossen hinzufügen.
3. Nun die Tamarindenpaste hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf 4 Teller verteilen und vor dem Servieren mit Koriander bestreuen.

## ***Indische Rote Linsensuppe***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 272,1 kcal

Fett: 1,6 g

Eiweiß: 19,7 g

Kohlenhydrate: 43,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g rote Linsen
- 1 große Dose Tomaten
- 40 g Ingwer
- 800 ml Gemüsebrühe
- 3 rote Zwiebeln
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Garam Masala
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und im Thermomix auf Stufe 7 fein hacken. Beides mit etwas Öl auf Stufe 3/100° andünsten. Die Gewürze kurz mitandünsten und die weichen roten Linsen hinzufügen.
2. Alles mit der Brühe ablöschen und für 15 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen. Den Saft der Tomaten hinzufügen und die Tomaten grob zerkleinern. Diese ebenfalls hinzufügen und für weitere 5 Minuten bei identischer Einstellung kochen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.

## **Scharfe Tofusuppe**

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 81,3 kcal

Fett: 2 g

Eiweiß: 7,1 g

Kohlenhydrate: 8,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tofu in Würfel
- 100 g Austernpilze
- 75 g Sojasprossen
- 1 Möhre
- 1 rote Chili
- 1 rote Paprika
- 1 EL Zucker
- Sojasauce
- Reisessig
- Tomatenmark

### ***Zubereitung:***

1. Die Möhre schälen und in Streifen schneiden. Die Paprika danach ebenfalls in Streifen schneiden. Als Letztes die Chili ohne Kerne in feine Würfel schneiden.
2. Die Chili im Thermomix mit etwas Öl auf Stufe 3/100° andünsten. 1 EL Tomatenmark sowie 2 EL Reisessig und 4 EL Sojasauce hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Das gesamte Gemüse und den Tofu hinzufügen und für 20 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen. Danach mit Salz und



Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit etwas Sojasauce beträufeln.

## ***Bihunsuppe***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 122,5 kcal

Fett: 2,3 g

Eiweiß: 15,5 g

Kohlenhydrate: 9,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 ml Hühnerbrühe
- 200 g Hähnchenbrust
- 50 g eingeweichte Mu-Err Pilze
- 50 g Glasnudeln
- 50 g Sojasprossen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 Chilischote
- Sojasauce
- Reisessig
- Sambal Oelek
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Paprika und Chilischote ohne Kerne in dünne Streifen schneiden. Nun die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Die Hühnerbrühe im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und in der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in dünne Streifen

schneiden. Diese mit dem Gemüse in die Brühe geben und für 20 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen.

3. Die restlichen Zutaten zum Würzen verwenden und die Glasnudeln vor dem Servieren in der warmen Suppe einweichen lassen.

## ***Fruchtige Mangosuppe***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 173,5 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 4,8 g

Kohlenhydrate: 30,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Mangos
- 500 g Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- Saft einer Limette
- Currypulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

***Zubereitung:***

1. Die Mangos und Möhren schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und im Thermomix zerkleinern. Mit etwa Öl auf Stufe 3/100° andünsten. 1 TL Currypulver hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Mango und Möhren hinzufügen und für 20 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen. Die Kokosmilch hinzufügen und die Suppe auf Stufe 6 pürieren.
4. Mit Limettensaft sowie Salz und Pfeffer würzen und noch warm servieren.

# Asiatische Saucen

## **Süss-Saure Sauce**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 93,5 kcal

Fett: 2,9 g

Eiweiß: 1,6 g

Kohlenhydrate: 14,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 50 ml Essig
- 50 ml Honig
- 50 g Tomatenmark
- 100 ml Wasser
- 50 ml Sojasauce
- 50 ml Sherry
- 3 TL Stärke
- 2 TL Sesamöl

### ***Zubereitung:***

1. Die Stärke im Wasser auflösen und diese mit den übrigen Zutaten in den Thermomix geben.
2. Auf Stufe 3/100° erhitzen und für ca. 15 Minuten auf Stufe 3/70° köcheln lassen.

3. Die Sauce schmeckt sowohl warm als auch kalt als aus dem Kühlschrank.

## ***Erdnusssauce***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 263,8 kcal

Fett: 18,2 g

Eiweiß: 9,1 g

Kohlenhydrate: 13,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Erdnussbutter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Honig
- 1 TL Currypulver

### ***Zubereitung:***

1. Die Gemüsebrühe im Thermomix auf Stufe 3/100° erwärmen.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und so lange auf Stufe 6 mixen bis eine cremige Sauce entsteht. Diese am besten noch warm genießen.

## ***Sambal Oelek***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 69,8 kcal

Fett: 3,2 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g rote Chilischoten
- 300 ml Wasser
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Essig
- Öl

### ***Zubereitung:***

1. Die Chilischoten im Thermomix auf Stufe 7 zerkleinern. Mit etwas Öl auf Stufe 3/100° andünsten.
2. Mit dem Wasser ablöschen und für 20 Minuten mit den übrigen Zutaten auf Stufe 3/80° köcheln lassen.
3. Die Sauce auf Stufe 6 pürieren und entweder warm servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

## **Sweet Chili Sauce**

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 463,5 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 0,7 g

Kohlenhydrate: 105,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g Zucker
- 300 ml Wasser
- 100 ml Essig
- 2 EL Speisestärke

### ***Zubereitung:***

1. Die Stärke in etwas Wasser auflösen.
2. Die übrigen Zutaten im Thermomix auf Stufe 6 mixen und im Anschluss auf Stufe 3/100° erwärmen. Den Knoblauchzehen dafür zuerst die Schale und den Chilischoten die Kerne entfernen.
3. Für 20 Minuten auf Stufe 3/60° köcheln lassen und kurz vor Ende der Garzeit die Stärke hinzufügen.
4. Noch warm servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Teriyaki Wok Sauce***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 79,8 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 3,9 g

Kohlenhydrate: 14,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 ml Zitronen- oder Limettensaft
- 100 ml helle Sojasauce
- 50 ml Teriyaki Sauce
- 40 ml Fischsauce
- 2 EL brauner Zucker

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 8 für 20 Sekunden mixen.
2. Die Sauce lässt sich gut vorbereiten und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.



## **Ananassauce**

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 142,3 kcal

Fett: 0,1 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 32,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Ananas
- 75 g Zucker
- 1 rote Chilischote
- 1 orangene Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Reisessig

### ***Zubereitung:***

1. Die Ananas in grobe Stücke schneiden. Im Anschluss die Knoblauchzehen schälen und Paprika sowie Chili von den Kernen befreien und in Stücke schneiden.
2. Das Obst und Gemüse in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 pürieren.
3. Die übrigen Zutaten hinzufügen und für 15 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
4. Noch warm servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Fruchtige Wasabi Sauce***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 74 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 14,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 ml Limettensaft
- 100 ml Orangensaft
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL Wasabipaste

### ***Zubereitung:***

1. Den Limettensaft frisch auspressen.
2. Mit den übrigen Zutaten in den Thermomix geben und dort auf Stufe 8 zu einer Sauce vermengen.
3. Die Sauce kann auch im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## **Kokos-Limetten-Sauce**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 73,6 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 13,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 300 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- Sojasauce

### ***Zubereitung:***

1. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch auf Stufe 3/100° erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin für 5 Minuten bei gleicher Einstellung garen.
3. Den Limettensaft hinzufügen und kurz auf Stufe 6 pürieren. Mit Sojasauce abschmecken.
4. Vor dem Servieren mit dem Abrieb der Limette bestreuen.

## ***Fischsauce mit Hummerkrabben***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 206,6 kcal

Fett: 14,6 g

Eiweiß: 4,2 g

Kohlenhydrate: 13,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Hummerkrabben
- 150 ml Sojasauce
- 400 ml Fischfond
- 50 g Speisestärke
- 2 Knoblauchzehen
- Zitronenthymian
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Knoblauchzehen schälen und mit dem Hummerkrabben im Thermomix auf Stufe 7 zerkleinern, jedoch nicht komplett pürieren.
2. Den Fischfond hinzufügen und für 10 Minuten auf Stufe 3/100° garen lassen. Dabei sollte sichergestellt sein, dass der aufsteigende Wasserdampf entweichen kann.
3. In der Zwischenzeit 1 Handvoll Zitronenthymian hacken und die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren. Beide Zutaten zusammen mit der Sojasauce in den Thermomix geben und für weitere 5 Minuten auf Stufe 2/60° köcheln lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Woksauce oder Dip verwenden.

## **Currysauce**

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 245,8 kcal

Fett: 11,9 g

Eiweiß: 3,7 g

Kohlenhydrate: 29,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Currypaste
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Ananassaft
- Öl

### ***Zubereitung:***

1. Den Apfel und die Banane schälen und in kleine Scheiben schneiden. Kurz beiseite stellen.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und im Anschluss pressen. Mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten.
3. Das vorbereitete Obst kurz mitdünsten und danach das Tomatenmark und die Currypaste hinzufügen. Mit Gemüsebrühe und Ananassaft ablöschen und für 20 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen.



# Asiatische Beilagen und Vorspeisen

## ***Koriander-Gurkensalat***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 157,3 kcal

Fett: 5,8 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 22,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Salatgurken
- 1 Bund Koriander
- 1 Limette
- 1 EL brauner Zucker
- Erdnussöl
- Sojasauce

### ***Zubereitung:***

1. Die Gurken schälen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne entfernen und die Gurke danach vierteln.
2. Im Thermomix die Gurken auf Stufe 6 grob zerkleinern.
3. Für das Dressing zuerst die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.

4. Im Anschluss die Limette auspressen.
5. Den Koriander im Thermomix auf Stufe 10 fein pürieren. Limettensaft und brauner Zucker sowie 4 TL Öl und 4 TL Sojasoße hinzufügen und kurz miteinander auf Stufe 6 vermengen.
6. Gurken und Frühlingszwiebeln mischen und vor dem Servieren das Dressing darüber verteilen.

## ***Wan Tan***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 317,6 kcal

Fett: 12,4 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 46,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 50 ml Wasser
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 50 g Champignons
- Öl

### ***Zubereitung:***

1. Ei, Wasser und Mehl im Thermomix auf Stufe 7 zu einem Teig verarbeiten. Den Teig für 30 Minuten in einer zugedeckten Schüssel stehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, Pilze von Erdanhaftungen befreien und die Kerne der Paprika entfernen.
3. Die vorbereiteten Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf



Stufe 6 zerkleinern, aber nicht pürieren. Das zerkleinerte Gemüse danach mit einem EL Öl für ca. 5 Minuten auf Stufe 3/100° andünsten.

4. Den Teig ausrollen und kleine Quadrate ausschneiden. Einen Löffel von der Füllung darauf verteilen und mit Wan Tans zuklappen und durch Druck fest verschließen.
5. Im Anschluss in der Fritteuse frittieren und noch warm servieren.

## ***Glasnudelsalat***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 158,7 kcal

Fett: 6,3 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 18,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Glasnudeln
- 100 g Zuckerschoten
- 50 g Sojasprossen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Erdnussöl
- Sojasauce
- 1 Limette
- 20 g Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Brühe im Thermomix auf Stufe 3/100° erwärmen und darin Sojaschoten, Glasnudeln und Zuckerschoten geben und für 10 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Dressing zuerst die Chilischoten entkernen und in Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls in Ringe schneiden. Nun den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel füllen.
3. Die Limette auspressen und über die eben vorbereiteten Zutaten verteilen. Mit 5 EL Erdnuss und 5 EL Sojasauce verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Gemüsebrühe abschütten und die gegarten Zutaten in der Schüssel mit dem Dressing vermengen. Noch warm servieren.

## ***Krabbenchips***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 415,3 kcal

Fett: 11,5 g

Eiweiß: 16 g

Kohlenhydrate: 59,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Garnelen
- 300 g Tapiokamehl
- 1 EL Salt
- 1 TL Pfeffer
- 175 ml Wasser
- Öl

### ***Zubereitung:***

1. Die Garnelen im Thermomix auf Stufe 10 zerkleinern und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.
2. Wasser mit Salz und Pfeffer im Thermomix auf Stufe 3/100° erwärmen und darin das Mehl einrühren.
3. Die Krabben hinzufügen und alles gut auf Stufe 8 vermengen. Daraus dann eine etwa 3 cm dicke Rolle formen. Die in einem Küchentuch so lange trocknen lassen bis die gesamte Flüssigkeit durch das Tuch entzogen wurde.
4. Die Rollen in 1 cm breite Scheiben schneiden und in der Fritteuse zu Krabbenchips ausbacken.

## ***Lachstartar***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 300,6 kcal

Fett: 27,7 g

Eiweiß: 6,6 g

Kohlenhydrate: 3,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Lachsfilet
- 40 g Ingwer
- 1 Handvoll Koriander
- 1 Limette
- 1 Chilischote
- Sojasauce
- Öl

### ***Zubereitung:***

1. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Lachsfilet ebenfalls grob würfeln. Die Chili entkernen und grob zerkleinern. Im Anschluss die Limette auspressen.
2. Lachs, Ingwer, Chili und Koriander in den Thermomix geben und auf Stufe 10 sehr fein zerkleinern. In eine Schüssel füllen.
3. Vor dem Servieren mit dem Limettensaft sowie Öl und Sojasauce beträufeln.

## ***Chinakohl Salat***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 75,8 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 3,4 g

Kohlenhydrate: 2,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Chinakohl
- 1 Bund Radieschen
- 1 TL brauner Zucker
- Erdnussöl
- Helle Sojasauce
- Reisessig
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Den Chinakohl grob zerkleinern sowie die Radieschen waschen und halbieren. Beide Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 8 zerkleinern.
2. Für das Dressing 50 ml Öl mit je 25 ml Reisessig und helle Sojasoße auf Stufe 6 vermengen. Mit dem braunen Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Salat verteilen.

## ***Naanbrot***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 179 kcal

Fett: 4,5 g

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 32,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 175 g Mehl
- 2 EL Joghurt
- 75 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver

### ***Zubereitung:***

1. Im Thermomix alle Zutaten auf Stufe 8 zu einem Teig vermengen.
2. Den Teig auf vier Portionen aufteilen und diese einzeln zu einem runden Fladen ausrollen.
3. In der heißen Pfanne von beiden Seiten für etwa 1 Minute anbraten und noch warm servieren.

## ***Erdnussreis***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 226,1 kcal

Fett: 11 g

Eiweiß: 6 g

Kohlenhydrate: 24,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Basmatireis
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- 2 EL Erdnussöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Ananassaft
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Den Basmatireis mit Wasser und Ananassaft im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und danach auf Stufe 2/70° für die auf der Packung angegebene Zeit köcheln lassen. Den fertigen Reis danach in eine Schüssel füllen.
2. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Die Erdnüsse hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die erwärmten Zutaten mit dem Reis vermengen und noch warm servieren.

## ***Linsenbällchen***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 374 kcal

Fett: 6,8 g

Eiweiß: 21,5 g

Kohlenhydrate: 54,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g eingeweichte rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und beides grob zerkleinern. Nun die Enden des Zitronengras entfernen und einmal durchschneiden.
2. Mit den übrigen Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 8 zerkleinern. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus der Masse Bällchen formen und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten.

## ***Vietnamesische Frühlingsrollen***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120,4 kcal

Fett: 6,6 g

Eiweiß: 10,8 g

Kohlenhydrate: 3,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- Reispapier
- 150 g Hähnchenbrust
- 50 g Sojasprossen
- 1 Möhre
- ½ Paprika
- Öl
- Sojasauce
- Chiliflocken
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden. Die Paprika sowie die Möhre in feine Streifen schneiden.
2. Das Fleisch mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Im Anschluss Paprika, Möhre sowie Sojasprossen hinzufügen und für ungefähr 10 Minuten bei der gleichen Einstellung garen. Mit Chiliflocken, Sojasauce sowie Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Füllung auf das Reispapier geben und zusammenrollen. Zeitnah servieren.





# Asiatische Fleischgerichte

## ***Lamm Curry***

Zeit: 65 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 486,3 kcal

Fett: 24,4 g

Eiweiß: 46,1 g

Kohlenhydrate: 17,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Lammfleisch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 2 EL Butter
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Currypulver
- Salz
- 4 Tomaten
- 200 g Joghurt
- 1 Bund Koriander frisch

### ***Zubereitung:***

1. Das Lammfleisch waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Butter in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° schmelzen, anschließend das Lammfleisch hinzugeben und ca. 10 Minuten im Thermomix bei gleicher Einstellung garen. Anschließend das Fleisch aus dem Thermomix nehmen und beiseite stellen.
3. Schalotten, Knoblauch, Gewürze und Ingwer, in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° 5 Minuten garen.
4. Das Lammfleisch zusammen mit 200 ml Wasser wieder in den Thermomix geben und auf Stufe 2/80° für 30 Minuten schmoren lassen.
5. Die Tomaten schälen und häuten, anschließend achteln und nach den 30 Minuten ebenfalls in den Thermomix geben und für weitere 30 Minuten bei der gleichen Einstellung schmoren lassen.
6. Curry mit 6 EL Joghurt verrühren. Die Mischung zusammen mit Reis zu dem gegarten Curry servieren.

## ***Schwein mit Erdnusscurrysauce***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 310,4 kcal

Fett: 14,1 g

Eiweiß: 12,6 g

Kohlenhydrate: 31,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Schweinefilet
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer

- 2 Zwiebeln
- 1 TL brauner Zucker
- 4 EL Erdnussmus
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Curry paste (rot)
- 450 ml Kokosmilch
- 5 EL Sojasauce

### ***Zubereitung:***

1. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Schweinefilet waschen, trocknen und würfeln. Mit Salz und Pfeffer einreiben und auf Stufe 3/100° schmoren. Anschließend das gegarte Fleisch aus dem Thermomix nehmen und Knoblauch, die Zwiebeln, Ingwer und den Zucker hinzugeben und auf Stufe 2/80° für 30 Minuten schmoren.
3. Danach Currypaste, Erdnussmus und Tomatenmark dazugeben, ca. 3 bis 4 Minuten mitschmoren und dann mit der Kokosmilch ablöschen. Sojasoße in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° ca. 10 Minuten sämig einkochen lassen. Zusammen mit Reis servieren.

## ***Schweinefleisch süß-sauer***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 535,3 kcal

Fett: 5,2 g

Eiweiß: 14,5 g

Kohlenhydrate: 104,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Schweinefleisch

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Karotten
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Ananas oder ½ frische Ananas
- 1 Glas gemischten Asiagemüse
- 1 - 2 TL Sambal Olek
- 1 TL Salz
- 1 Tube Tomatenmark

***Zubereitung:***

1. Das Fleisch in Würfel schneiden. Karotten und Zwiebeln schälen und in fingerbreite Scheiben schneiden. Die Paprikas waschen und in Würfel schneiden. Falls frische Ananas verwendet wird, ebenfalls schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Fleisch mit etwas Öl in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° ca. 10 Minuten schmoren. Anschließend die Karotten zugeben und weitere 2 Minuten schmoren. Dann die Zwiebeln und Paprika zugeben 3-4 Minuten dünsten. Den Knoblauch zugeben, 1 Minute angehen lassen. Zuletzt die Ananasstücke zugeben, bei frischer Ananas zusätzlich 200 ml Ananassaft dazu geben, ansonsten den gesamten Doseninhalt für 3 Minuten mitgaren.
3. Sambal Olek, je nach gewünschter Schärfe, Salz und Tomatenmark verrühren und auf Stufe 2/60° im Thermomix für 5 Minuten mitgaren.
4. Dazu passt Reis oder asiatische Reismudeln.

## ***Rindfleisch mit Zitronengras***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 333,3 kcal

Fett: 7,6 g

Eiweiß: 42,7 g

Kohlenhydrate: 21,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Rinderfilet
- 2 EL Fischsauce
- 3 Stangen Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (Klein)
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 4 Tomaten
- 120 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- Salz

### ***Zubereitung:***

1. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und anschließend die Fischsauce darüber geben.
2. Das gewaschene Zitronengras an beiden Enden etwas kürzen und dann fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein zerkleinern. Alles zusammen in den Thermomix geben und auf Stufe 6 vermischen bis eine Paste entsteht.
3. Die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls in feine Würfel hacken. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, je nach Geschmack vorher schälen.

4. Die Paste aus dem Thermomix entnehmen, dann das Fleisch darin etwa 2 Minuten auf Stufe 3/100° schmoren und wieder rausholen. Dann Zwiebels- und Paprikastücke auf gleicher Einstellung garen. Die Paste und die Tomaten in den Thermomix geben. Hühnerbrühe, Zucker und Sojasoße dazugeben.
5. Zuletzt das Fleisch wieder hinzugeben und mit Salz abschmecken
6. Alles noch auf Stufe 2/80° für 5 Minuten garen.

## ***Spanferkel süß-sauer***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 345,8 kcal

Fett: 14,3 g

Eiweiß: 39,5 g

Kohlenhydrate: 20,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Spanferkel
- 4 EL Speisestärke
- 2 Eier
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Essig
- 2 TL brauner Zucker
- 6 EL Tomatenmark
- 100 ml Asiafond

### ***Zubereitung:***

1. Das Spanferkel in mundgerechte Stücke schneiden und anschließend Stärke, Eier und 2 EL Wasser verquirlen, ehe das Fleisch damit vermischt wird. 1TL Stärke zurückbehalten.

2. Sojasoße, Essig, Zucker, Tomatenmark und Brühe verrühren. Den Rest der Stärke mit wenig Wasser verrühren und an die Seite stellen.
3. Das Fleisch in der Fritteuse oder einer Pfanne frittieren und anschließend auf einem Stück Haushaltsrolle abkühlen lassen.
4. Die zuvor angerührte Sauce und die Stärke in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° im Thermomix garen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.
5. Anschließend die Sauce über das Fleisch geben und mit Reis servieren.

## ***Schweinefleisch mit Erdnüssen***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 480,9 kcal

Fett: 26,9 g

Eiweiß: 49,4 g

Kohlenhydrate: 6,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Schweinefilet oder Gulasch
- 1 Glas Sojakeimlinge
- 300 g Chinakohl
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 6 EL ungesalzene Erdnusskerne
- 3 EL Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Hühnerbrühe
- 1-2 EL Sojasauce



### ***Zubereitung:***

1. Das Schweinefleisch waschen und in dünne Scheiben schneiden. Sojakeimlinge abtropfen lassen und an die Seite stellen. Anschließend den Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln von den Trieben trennen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die Erdnüsse hacken und 3-4 Minuten im Thermomix auf Stufe 3/100° schmoren. Herausnehmen und leicht zerdrücken.
3. 2 EL Öl in den Thermomix geben und das Fleisch darin für ca. 5 Minuten auf Stufe 3/100° garen. Danach das Fleisch entnehmen und je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl im Thermomix erhitzen und die Sojakeimlinge, Kohlstreifen und Lauchzwiebeln darin 3 Minuten auf Stufe 3/100° garen. Im Anschluss den Knoblauch pressen, dazugeben und weitere 2 Minuten im Thermomix garen. Dann die Brühe hinzugeben und 4 Minuten auf Stufe 3/80° mitgaren.
5. Zuletzt mit Sojasauce würzen und das Fleisch und die Nüsse dazugeben.

## ***Asiatisches Rinderfilet 'Teriyaki'***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 323,2 kcal

Fett: 7,8 g

Eiweiß: 35,6 g

Kohlenhydrate: 8,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Rinderfilet
- 150 ml Teriyakisauce

- 2 TL Stärke
- 2 Möhren
- 200 g Zucchini
- 150 g Sojakeimlinge
- 100 g Mais
- 2-3 EL Sesamöl
- 100 ml Rinderbrühe

***Zubereitung:***

1. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und halbieren. Teriyakisauce mit Speisestärke mischen, die Filetscheiben einlegen und ca. 15 Minuten in einer Schale zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.
2. Die Möhren und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Sojakeimlinge und Mais abtropfen lassen.
3. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und die überschüssige Marinade abtropfen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Anschließend das Fleisch darin für 1 Min. scharf anbraten, herausnehmen und wieder in die Marinade geben.
4. Möhren, Zucchini und Sojakeimlinge in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° 5 Minuten dünsten.
5. Im Anschluss mit einer Prise Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
6. Mais, das Fleisch samt Marinade und die Brühe in den Thermomix geben, mit dem Gemüse vermischen und weitere 5 bis 10 Minuten auf Stufe 2/70° garen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.

## **Indisches Curry mit Lamm und Mango**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 431,2 kcal

Fett: 7,8 g

Eiweiß: 38,9 g

Kohlenhydrate: 6,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 650 g Lammfleisch
- 3 EL Curry Paste
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Ingwer
- 1 TL Curcuma
- 1 EL Fischsauce
- 1 Mango (groß)
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 4 EL Fleischfond
- 1 Gemüsezwiebel
- 450 ml Kokosmilch

### ***Zubereitung:***

1. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit dem Curcuma Pulver vermischen.
2. Das Fleisch, die Mango und das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Etwas Öl in eine Pfanne geben und das Fleisch kurz scharf anbraten.
4. Die Mischung aus Curcuma, Ingwer und Knoblauch und die Currypaste in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° im

Thermomix für etwa 4 Minuten anschwitzen lassen. Anschließend mit der Kokosmilch und dem Fond ablöschen und weitere 5 Minuten garen bis eine cremige Sauce entstanden ist.

5. Fleisch und Karotten dazu geben und für etwa 8 Minuten auf Stufe 3/80° garen. Anschließend das weitere Gemüse und die Mango dazu geben und weiter garen bis das Gemüse den gewünschten Garpunkt erreicht hat.
6. Im letzten Schritt mit der Fischsauce würzen, 1 bis 2 Minuten auf Stufe 2/60° weiter garen und anschließend mit Reis servieren.

## ***Curry mit Schwein und Kürbis***

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 365,9 kcal

Fett: 11,7 g

Eiweiß: 46,8 g

Kohlenhydrate: 13,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Schweinefilet
- 2 Zwiebeln
- ½ Bund Zitronengras
- 4 EL gelbe Currypaste
- 1 TL Curcuma
- 450 ml Kokosmilch
- 400 g Kürbis
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Bambusprossen
- 2 TL Koriander
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL Fischsauce

- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Chilipulver

***Zubereitung:***

1. Zwiebeln und Zitronengras fein hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Anschließend etwas Öl in eine Pfanne geben und das Fleisch gleichmäßig anbraten.
2. Zwiebeln und Zitronengras in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° andünsten. Dann Curcuma und die Currypaste hinzufügen und für etwa 5 Minuten auf Stufe 2/80° weitergaren. Die Kokosmilch und 200 ml Wasser zusammen mit dem Fleisch zu den übrigen Zutaten in den Thermomix geben und für etwa 25 Minuten bei gleicher Einstellung garen lassen.
3. Dann den gewürfelten Kürbis dazu geben und weitere 10 Minuten bei unveränderter Einstellung garen. Im Anschluss die Zuckerschoten und Bambussprossen dazu geben, mit dem braunen Zucker, der Fischsauce, sowie Zitronensaft, Koriander und Chilipulver abschmecken und noch einmal für ca. 10 Minuten garen.

## ***Fruchtiges Rinder Curry***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 312,4 kcal

Fett: 8,8 g

Eiweiß: 45 g

Kohlenhydrate: 11,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Rinderfilet
- 1 Gemüsezwiebeln

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Currypaste
- 1 TL Kreuzkümmel
- 500 ml Kokosmilch
- 350 ml Hühnerbrühe
- 2 rote Paprikas
- 1 Dose Ananas
- 1 Dose Mandarinen

***Zubereitung:***

1. Das Rindfleisch waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Anschließend das Fleisch in einer Pfanne scharf anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° glassig anschwitzen. Die Currypaste und den Kreuzkümmel dazu geben und mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Das Ganze dann 10 Minuten im Thermomix auf Stufe 3/80° zu einer sämigen Sauce garen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Ananas und Mandarinen abtropfen lassen und die Paprikas in dünne Streifen schneiden.
4. Das Obst, die Paprikastreifen und das Fleisch zu der Sauce in den Thermomix geben und auf gleicher Einstellung für ca. 7 Minuten weiter garen.



# Asiatische Geflügelgerichte

## ***Asiatisches Brathuhn mit Kokos und Ingwer***

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 568 kcal

Fett: 26 g

Eiweiß: 74,2 g

Kohlenhydrate: 5,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hähnchen
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 TL Chilipulver
- 1 l Kokosmilch
- 1 l Geflügelbrühe
- 100 g frischer Ingwer
- 2 TL Fischsauce
- 1 EL Koriander
- 10 Blätter Thai-Basilikum
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Limettensaft



- 2 EL Orangensaft

### ***Zubereitung:***

1. Das Zitronengras zerkleinern, die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen hacken. Zusammen mit der Brühe und der Kokosmilch in den Thermomix geben. Chilipulver, Koriander, Fischsauce und Kreuzkümmel dazu geben und auf Stufe 3/100° etwa 15 Minuten zu einer Sauce köcheln lassen.
2. Ingwer hacken und mit etwas Salz und dem übrigen Knoblauch in eine Schale geben und mit dem Mörser zu einer Paste verarbeiten.
3. Das Huhn mit der Paste bestreichen und in eine Brattüte geben. Die Sauce aus dem Thermomix hinzugeben, Limetten und Orangensaft dazu geben und den Ofen auf 190 Grad vorheizen.
4. Hähnchen in den Backofen geben und 45 Minuten garen lassen.

## ***Pute mit Chinakohl***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 289,3 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 54,5 g

Kohlenhydrate: 9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Putenfilet
- 2 rote Paprikas
- 400 g Chinakohl
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Fischsauce

- 1 TL Speisestärke
- 1 Prise Salz

***Zubereitung:***

1. Putenfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Paprikas würfeln und den Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und mit der Presse zerkleinern.
2. Brühe, Fischsauce und Stärke mit einer Prise Salz in den Thermomix geben und auf Stufe 6 vermischen.
3. Das Fleisch zu der Mischung in den Thermomix geben und auf Stufe 2/80° 20 Minuten garen.
4. Paprikas und Chinakohl zu den übrigen Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 2/80° für 15 Minuten weiter garen.

## ***Gebratene Nudeln mit Ente***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 380 kcal

Fett: 26,6 g

Eiweiß: 23,3 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Entebrustfilet
- 400 g asiatische Nudeln (ansonsten dünne Spaghetti)
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 150 g Bambussprossen
- 5 EL Sojasauce

***Zubereitung:***

1. Die Nudeln nach Anweisung auf der Verpackung zubereiten und an die Seite stellen.
2. Entebrust in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne goldbraun anbraten.
3. Gemüsezwiebel in mundgerechte Stück teilen, anschließend die Möhren hobeln und die Paprika würfeln. Bambussprossen abtropfen lassen.
4. Gemüse in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° bis zum gewünschten Garpunkt dünsten lassen. Dann die Nudeln hinzugeben und mit der Sojasauce im Thermomix auf Stufe 5 vermischen.
5. Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit der Entebrust garnieren.

## ***Asiatische Hühnchenpfanne mit Gemüse***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 165,7 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 48,5 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Hühnerbrustfilet
- 250 g Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Glas Bambussprossen
- 2 rote Paprikas
- 100 ml Hühnerbrühe
- 4 EL Sojasauce

**Zubereitung:**

1. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend würfeln und in einer heißen Pfanne goldbraun anbraten.
2. Karotten in Scheiben schneiden, den Brokkoli in Röschen teilen und die Paprikas würfeln. Die Bambussprossen abtropfen lassen.
3. Das Gemüse in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° für 10 Minuten dünsten. Anschließend mit Brühe ablöschen und die Sojasauce dazu geben.
4. Das Hühnerfleisch hinzugeben und noch einmal für 5 Minuten auf Stufe 2/80° im Thermomix köcheln lassen.

***Ente auf Chinakohl***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 387,9 kcal

Fett: 4,5 g

Eiweiß: 38,9 g

Kohlenhydrate: 11,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Entebrustfilet
- 5 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein
- 1 TL Chilipulver
- 2 Knoblauchzehe
- 450 g Chinakohl
- 2 Möhren
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 ml Hühnerbrühe

### ***Zubereitung:***

1. Das Entebrustfilet waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Sojasauce und dem Reiswein mischen und das Entenfilet 20 Minuten lang darin marinieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Den Chinakohl waschen und putzen, danach quer in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren und Zwiebel schälen, Die Möhren in dünne Stifte schneiden und die Gemüsezwiebel würfeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenwürfel gut abtropfen lassen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
5. Dann in der Pfanne anbraten und herausnehmen. Chilipulver Knoblauch und die Zwiebelwürfel in den Thermomix geben und auf Stufe 2/70° anschwitzen.
6. Chinakohl und Möhren zufügen und 3-4 Minuten mit andünsten. Gemüsebrühe und die restliche Marinade hinzufügen und 4-5 Minuten auf Stufe 3/100° garen.
7. Fleisch zugeben und nochmals 3 Minuten mit garen bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.

## ***Brokkoli - Mandel Huhn asiatische Art***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

### **Nährwertangaben pro Person:**

Kalorien: 377 kcal

Fett: 5,6 g

Eiweiß: 47,2 g

Kohlenhydrate: 13,5 g

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 800 g Hühnerbrust
- 500 g Brokkoli

- 100 g Mandeln (gestiftelt)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Limettensaft

***Zubereitung:***

1. Honig, Limettensaft und 2 EL Sojasauce miteinander verquirlen. Das Fleisch waschen und würfeln. Anschließend mit der zuvor hergestellten Würzmischung marinieren.
2. Brokkoli in Röschen teilen und den Knoblauch fein hacken. Dann den Knoblauch in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° für 2 Minuten anschwitzen lassen, bevor der Brokkoli hinzugegeben wird und die Brühe hinzu kommt. Auf Stufe 2/70° für 15 Minuten garen.
3. Pfanne ohne Fett erhitzen und die Mandelstifte rösten. Nachdem die Mandelstifte aus der Pfanne genommen wurden etwas Öl hinzugeben. Das Fleisch abtropfen lassen und gut anbraten.
4. Die übrige Sojasauce und Marinade zusammen mit dem angebratenen Fleisch in den Thermomix geben und ca. 5 Minuten mitgaren. Vor dem Servieren mit den gerösteten Mandelstiften garnieren.

## ***Eierreis mit gebratener Ente und Gemüse***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 246,8 kcal

Fett: 2,7 g

Eiweiß: 48,1 g

Kohlenhydrate: 6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Reis
- 4 Entebrustfilets
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Öl
- 2 Karotten
- 4 Eier
- 1 Glas Bambussprossen
- 100 g Maiskörner
- 5 EL Sojasauce

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Eier und 2 EL Sojasauce miteinander verquirlen. Einen EL Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Eimasse hinzugeben und wie Rührei zubereiten. Aus der Pfanne nehmen und an die Seite stellen.
2. Karotten schälen und hobeln. Die Bambussprossen abgießen und die Gemüsezwiebel in grobe Würfel teilen. Das Gemüse in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° für 10 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit die Entebrust waschen, trocknen und scharf anbraten. Den Reis zu dem Gemüse in den Thermomix geben und zusammen mit der übrigen Sojasauce für 4 Minuten verrühren. Zuletzt das Rührei dazu geben und eine weitere Minute im

Thermomix auf Stufe 2/80° garen.

4. Die Entebrust in Streifen schneiden und vor dem Servieren auf dem Eierreis aus dem Thermomix verteilen.

## ***Schnelles Hähnchen Curry mit Pfirsich***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 289,7 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 35,7 g

Kohlenhydrate: 5,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose halbierte Pfirsiche
- 400 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 150 g Crème Fraiche

### ***Zubereitung:***

1. Das Hühnerfleisch waschen, trocknen und würfeln. Die Pfirsiche abtropfen lassen und 4 EL Saft zurückbehalten, dann die Pfirsiche würfeln. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken.
2. Knoblauch und Schalotte im Thermomix auf Stufe 3/100° anschwitzen. Anschließend mit der Brühe abgießen und die Currypaste hinzugeben. Das Hühnerfleisch mit dem Chilipulver würzen und ebenfalls in den Thermomix geben. Das Ganze für 20 Minuten auf Stufe 2/70° garen.
3. Zuletzt die Pfirsichwürfel und Crème Fraiche hinzugeben und das



Ganze noch einmal für 10 Minuten bei gleicher Einstellung garen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.

4. Dazu Basmati Reis oder warmes Naanbrot servieren.

## ***Putengeschnetzeltes auf asiatische Art***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 268,2 kcal

Fett: 2,7 g

Eiweiß: 45,9 g

Kohlenhydrate: 10,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Putenfleisch
- 200 g Brokkoli
- 300 g Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Reiswein
- 4 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Putenfleisch waschen, trocknen und in mundgerechte Streifen schneiden. Anschließend das Gemüse in mundgerechte Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.
2. Den Reiswein und die Sojasauce mischen und anschließend das Fleisch darin marinieren. Das Gemüse mit einem EL Öl in den

Thermomix geben und auf Stufe 3/100° für 15 Minuten dünsten. Das marinierte Fleisch in dieser Zeit in einer Pfanne goldbraun anbraten.

3. Das Fleisch und die übrige Marinade ebenfalls in den Thermomix geben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thermomix auf Stufe 2/60° einstellen und das Ganze für circa 10 Minuten zusammen garen lassen.
4. Zusammen mit Reisnudeln oder Reis servieren.

## ***Asiatische Hühnerbrust***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 273,6 kcal

Fett: 2,1 g

Eiweiß: 39,7 g

Kohlenhydrate: 9,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hühnerbrustfilet
- 1 Dose Ananas
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 rote Paprikas
- 2 EL Honig
- 2 EL Reissessig
- 2 EL Sojasauce
- 50 g Tomatenmark
- 200 ml Hühnerbrühe

***Zubereitung:***

1. Das Fleisch waschen und würfeln. Die Ananas abtropfen lassen, Paprikas und Zwiebeln würfeln. Den Lauch gut waschen und in dünne Ringe scheiden.
2. Honig, Brühe, Tomatenmark, Sojasauce und Essig in den Thermomix geben und auf Stufe 6 für eine Minute verrühren. Das Gemüse hinzugeben und für 10 Minuten auf Stufe 3/100° garen lassen.
3. In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen, einen EL Öl hinzugeben und das Hühnerfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, ehe es angebraten wird.
4. Zum Abschluss das Fleisch in den Thermomix geben und mit den übrigen Zutaten auf Stufe 2/80° einkochen lassen, bis die Sauce sämig ist.



# Asiatische Fischgerichte

## ***Fischeintopf mit Mangold***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 606 kcal

Fett: 51,1 g

Eiweiß: 15,1 g

Kohlenhydrate: 16,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Mangold
- 500 g Tilapiafilets
- 30 g Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Fischfond
- 200 ml Sahne
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Den Mangold zerkleinern. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und diese zuerst in etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Im Anschluss mit dem Fischfond ablöschen und auf Stufe 2/80° stellen.

2. Den Fisch in Stücke schneiden und in den Thermomix geben und bei gleicher Einstellung für 20 Minuten einkochen lassen.
3. Im Anschluss die Sahne hinzugeben, kurz weiterköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm genießen.

## ***Fischcurry***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 520,9 kcal

Fett: 32,8 g

Eiweiß: 38,1 g

Kohlenhydrate: 14,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Lachsfilets
- 250 g grüner Spargel
- 25 g Ingwer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Fischfond
- 300 ml Sahne
- 2 EL Currypaste
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Spargel schälen und in Stücke schneiden. Danach den Lachs ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese im Thermomix mit etwas Öl auf Stufe 3/100°

andünsten.

3. Im Anschluss mit dem Fischfond ablöschen und Spargel und Fisch hinzufügen. Auf Stufe 2/80° für 20 Minuten köcheln lassen.
4. Die übrigen Zutaten hinzufügen und bei gleicher Einstellung 5 weitere Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch warm servieren.

## **Curry-Garnelen-Reis**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 375,3 kcal

Fett: 6,7 g

Eiweiß: 14 g

Kohlenhydrate: 62,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reis
- 250 g Garnelen
- 200 g Ananas
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chili
- Currypulver
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix mit ungesalzenem Wasser auf Stufe 3/100° aufkochen und später bei Stufe 2/60° wie auf der Zeitangabe auf der Packung angegeben köcheln lassen.
2. Den Reis abgießen und dort in einer Schüssel kurz beiseite stellen.

3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und im Thermomix mit etwas Öl anbraten. Die Chili in Ringe schneiden und ebenfalls kurz hinzufügen.
4. Die Garnelen und Ananas mit 2 EL Currypulver hinzufügen. Stufe 2/80° einstellen und alles kurz erwärmen. Den Reis hinzufügen und für 5 Minuten dünsten bis der gesamte Reis durch den Curry gefärbt wurde. Noch warm servieren.

## ***Thunfisch Curry***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 628,3 kcal

Fett: 33,1 g

Eiweiß: 47,8 g

Kohlenhydrate: 30,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Thunfisch
- 500 g Brokkoli
- 200 g ungesalzene Cashewnüsse
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Fischfond
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Sahne
- 2 EL grüne Currypaste
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen



### ***Zubereitung:***

1. Den Thunfisch in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Diese mit etwas Öl im Thermomix bei Stufe 3/100° andünsten.
2. Mit dem Fischfond ablöschen, den Thunfisch hinzufügen und auf Stufe 2/80° für 15 Minuten einköcheln lassen.
3. Die übrigen Zutaten hinzufügen und bei der gleichen Einstellung für 10 weitere Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und noch warm servieren.

## ***Fisch im Bananenblatt***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 333,7 kcal

Fett: 25,6 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 15,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bananenblätter
- 4 Seeteufelfilets
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Sojasauce
- 1 Bund Thaibasilikum
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die 4 Bananenblätter ausbreiten und darauf jeweils ein Stück Fisch legen. Dieses mit Salz und Pfeffer sowie Kurkuma würzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und im Thermomix auf Stufe 8 zerkleinern. Auf dem Fisch verteilen. Das Thaibasilikum ebenfalls aufteilen. Ein paar Spritzer Sojasauce und Öl darauf verteilen und die Blätter mit Zahnstochern fest verschließen.
3. Wasser im Thermomix auf Stufe 3 /100° zum Kochen bringen und die Bananenblätter für 25 Minuten nur durch den Dampf garen.
4. Noch warm servieren.

## ***Hummergarnelen im Tempuramantel***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 429,4 kcal

Fett: 26,3 g

Eiweiß: 2,4 g

Kohlenhydrate: 42,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hummerkrabben
- 100 g Speisestärke
- 100 g Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- Wasser
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Speisestärke, Mehl, Tomatenmark und ca. 250 ml Wasser im Thermomix auf Stufe 6 zu einem glatten Teig verrühren. Bei Bedarf noch mehr Wasser hinzufügen.
2. Den Teig in eine Schüssel füllen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Hummerkrabben mit dem Teig ummanteln und in der Fritteuse ausbacken.

## ***Kokosfisch mit Zitronengras***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 371,2 kcal

Fett: 32,4 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 8,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Rotbarsch
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 TL Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

**Zubereitung:**

1. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und im Thermomix auf Stufe 6 fein würfeln.
2. Mit etwas Öl auf Stufe 3/100° andünsten. Auf Stufe 2/80° köcheln lassen und dafür Fisch, Kokosmilch und Zitronengras hinzufügen und für 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Limette auspressen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit den anderen Gewürzen hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren das Zitronengras entfernen.

***Thailändisches Pad Cha***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 262,4 kcal

Fett: 5,1 g

Eiweiß: 35,8 g

Kohlenhydrate: 16,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 ml Fischfond
- 200 g Lachs
- 200 g Calamari
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Thaibasilikum
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL helle Sojasauce
- Öl

- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schneiden und im Thermomix auf Stufe 6 fein würfeln. Gemeinsam mit den Frühlingszwiebeln und etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten.
2. Mit der Fischbrühe ablöschen und Fischsauce, Sojasauce und Austernsauce aromatisieren. Lachs und Calamari in Stücke schneiden und ebenfalls hinzufügen. Auf Stufe 2/80° für 20 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Thaibasilikum hinzufügen. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

## ***Warmer Tintenfischsalat***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 252,9 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 39,8 g

Kohlenhydrate: 14,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Tintenfisch
- 1 Bund Koriander
- 1 rote Chili
- 1 Zwiebel
- 1 EL gehackter Zitronengras
- 1 TL frische gehackte Minze

- 1 Limette
- Fischsauce
- Helle Sojasauce

***Zubereitung:***

1. Die Tintenfische in Streifen schneiden. Im Anschluss die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Chili halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 8 fein zerkleinern.
3. Mit etwas Öl auf Stufe 3/100° andünsten, die Tintenfische hinzufügen und auf Stufe 2/60° weiterdünsten.
4. Den Koriander hacken und zusammen mit Minze und Zitronengras hinzufügen.
5. Mit den übrigen Zutaten abschmecken und noch warm servieren.

## ***Fischfrikadellen***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 276,3 kcal

Fett: 13,3 g

Eiweiß: 30,3 g

Kohlenhydrate: 6,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Lachs
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Koriander
- 100 g grüne Paprika
- 100 g orangene Paprika
- 100 g rote Paprika

- 20 ml Limettensaft
- 2 Eier
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

***Zubereitung:***

1. Die Zutaten grob zerkleinern und zusammen mit den Eiern in den Thermomix füllen. Auf Stufe 10 zu einer Masse zerkleinern.
2. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zu Frikadellen formen.
3. Diese in einer mit Öl erhitzten Pfanne auf dem Herd von beiden Seiten goldbraun anbraten. Warm und Kalt ein Genuss.





# Asiatische vegetarische und vegane Gerichte

## ***Asiatische Tofupfanne***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 326 kcal

Fett: 20,6 g

Eiweiß: 15,1 g

Kohlenhydrate: 17,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Tofu
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 200 g frische Champignons
- 2 rote Paprikas
- Sojasauce
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 200 g Sojasprossen

- 2 rote Chilis
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

***Zubereitung:***

1. Paprikas, Möhren, Champignons, Frühlingszwiebel, Zucchini und die roten Chilis in Scheiben schneiden.
2. Den Tofu in Würfel schneiden und in den Thermomix mit etwas Öl auf Stufe 3/100° andünsten. Das Gemüse hinzufügen und kurz mitgaren. Auf Stufe 2/60° für 15 Minuten garen.
3. Mit Salz und Pfeffer sowie Sojasauce abschmecken und noch warm servieren.

## ***Fruchtiger Glasnudelsalat***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 189,7 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 5,4 g

Kohlenhydrate: 38,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Glasnudeln
- 200 g Ananas
- 200 g Mango
- 200 ml Orangensaft
- 4 EL brauner Zucker
- Öl

***Zubereitung:***

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen.

2. Ananas und Mango in mundgerechte Stücke schneiden und diese mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten.
3. Den braunen Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen und für 2 weitere Minuten garen lassen.
4. Die Glasnudeln in einem Sieb abschütten und zurück in die Schüssel geben. Mit dem Inhalt des Thermomixes vermengen und noch warm servieren.

## **Sprossensalat**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 167,8 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 3,7 g

Kohlenhydrate: 29,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Bambussprossen
- 200 g Mungobohnenkeimlinge
- 200 g Sojasprossen
- 1 Bund Koriander
- Limettensaft
- Öl
- Sojasauce
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Das Koriander im Thermomix auf Stufe 8 fein zerkleinern.
2. Dieses im Thermomix mit etwas Öl kurz auf Stufe 2/60°

erwärmen. Die Sprossen und Keimlinge hinzufügen und bei unveränderter Einstellung ebenfalls erwärmen.

3. Mit den übrigen Zutaten abschmecken und noch warm servieren.

## **Gebratene Nudeln mit Gemüse**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 300,7 kcal

Fett: 2 g

Eiweiß: 3,8 g

Kohlenhydrate: 45,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Chinesische Nudeln (ohne Ei)
- 200 g Chinakohl
- 2 Möhren
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Stange Porree
- Sojasauce
- Öl
- Salz und Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Nudeln auf dem Herd nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse in sehr dünne Streifen schneiden.
3. Dieses mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Nach dem Erhitzen auf Stufe 2/60° weiterdünsten und mit der Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln abschütten und kurz im Thermomix mit dem Gemüse vermengen. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

## ***Kantonesische Nudelpfanne***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 170,8 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 34 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Chinesische Nudeln (ohne Ei)
- 200 g Sojasprossen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Öl
- Brauner Zucker
- Reisessig
- Sojasauce
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Nudeln auf dem Herd nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Im Thermomix auf Stufe 3/100° mit etwas Öl andünsten.
3. Die Sojasprossen hinzufügen und mit 50 ml Sojasauce, einem EL Essig sowie 1 EL braunem Zucker vermengen. Auf Stufe 2/60° für 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Nudeln in eine Schüssel geben und mit dem Inhalt aus dem Thermomix vermengen und noch warm servieren.

## ***Asiatischer Tofu aus dem Backofen***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 167,5 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 2,6 g

Kohlenhydrate: 34,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stücke Tofu à 150 g
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 40 g eingeweichte Mu-Err Pilze
- Öl
- Sojasauce
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Vier Lagen Alufolie bereithalten und darin jeweils ein Stück Tofu in der Mitte platzieren.
2. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Pilze fein hacken.
3. Mit etwas Öl im Thermomix bei Stufe 3/100° andünsten. Den erwärmten Inhalt über dem Tofu verteilen. Die Alufolie verschließen und in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 10-15 Minuten fertiggaren und noch warm genießen.

## **Tempuragemüse**

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 263,8 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 15,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Speisestärke
- 100 g Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Wasser
- 500 g Brokkoli
- 250 g Zucchini Blüten
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
2. Speisestärke, Wasser, Mehl und Tomatenmark im Thermomix auf Stufe 6 zu einem glatten Teig vermengen und diesen in eine Schüssel füllen.
3. Das Gemüse mit dem Tempurateig vermengen und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Noch warm servieren.

## ***Asiatische Gemüsepfanne mit Erdnüssen***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 155 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 3,1 g

Kohlenhydrate: 23 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zucchini
- 2 grüne Paprikas
- 200 g Champignons
- 200 g Sojasprossen
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- Sojasauce
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Das Gemüse in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. In den Thermomix geben und dort mit etwas Öl auf Stufe 3/100° kurz andünsten.
2. Auf Stufe 2/60° für 10 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erdnüsse hinzufügen und mit der Sojasauce sowie Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
3. Noch warm servieren.



## **Asiatische Pilzpfanne**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 266 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 3,7 g

Kohlenhydrate: 18,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Champignons
- 200 g Austernpilze
- 100 g Mu-Err Pilze
- 200 g Bambussprosse
- 200 g Mungobohnenkeimlinge
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Öl
- Sojasauce
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Champignons in Scheiben schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Die Pilze hinzufügen und ebenfalls kurz mitdünsten. Die Sprossen und Keimlinge hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitgaren.
3. Auf Stufe 2/ 70° für 10 Minuten fertiggaren. Mit Sojasauce und den Gewürzen abschmecken und noch warm servieren.

## ***Asiatischer Linseneintopf***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 368 kcal

Fett: 3,5 g

Eiweiß: 4,3 g

Kohlenhydrate: 44,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g eingeweichte Linsen
- 200 ml Ananassaft
- 800 ml Gemüsebrühe
- 3 Süßkartoffeln
- 3 rote Paprikas
- 2 EL gehackter Koriander
- 2 EL gehackte Petersilie
- Öl
- Sojasauce
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### ***Zubereitung:***

1. Paprikas und Süßkartoffeln fein würfeln. Mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten.
2. Ananassaft und Gemüsebrühe ablöschen, auf Stufe 2/80° stellen und die Linsen hinzufügen. Für 30 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Sojasauce sowie den Gewürzen abschmecken und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4. Vor dem Servieren mit den frischen Kräutern bestreuen.



# Asiatische Spezialitäten

## ***Chinesische Zitronenpfanne***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 249,9 kcal

Fett: 3,9 g

Eiweiß: 26,1 g

Kohlenhydrate: 26 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 2 gelbe Paprikas
- 200 g Möhren
- 200 m Ananas
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- Sojasauce
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Die Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden. Möhren, Paprikas und Ananas ebenfalls in Streifen schneiden.
2. Die Schalen der Zitrone und Limette abreiben und den Saft auspressen.
3. Das Fleisch mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° garen.

Nach 5 Minuten das vorbereitete Obst und Gemüse hinzufügen und auf Stufe 2/80° für 20 Minuten andünsten.

4. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Schalen und Saft der Zitrusfrüchte hinzufügen und mit Salz und Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
5. Nach der Garzeit auf vier Schüsseln aufteilen und noch warm servieren.

## ***Japanische Reispfanne***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 233 kcal

Fett: 3,7 g

Eiweiß: 22 g

Kohlenhydrate: 11,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reis
- 300 g Rindfleisch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Eier
- 3 EL Sake
- Japanische Sojasauce
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix zuerst auf Stufe 3/100° aufkochen und später für ca. 20 Minuten auf Stufe 2/80° garen.
2. In der Zwischenzeit das Fleisch und die Frühlingszwiebeln zerkleinern.

3. Den Reis abschütten und in eine Schüssel füllen.
4. Mit etwas Öl Fleisch und Zwiebeln im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Im Anschluss den Reis hinzufügen und weiter andünsten. Mit Sake und der Sojasauce abschmecken. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Eier verquirlen und über den Reis geben. Für 5 Minuten stocken lassen und noch warm servieren.

## ***Koreanisches Kimchi***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 142,5 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 2,9 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Chinakohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer
- 25 g Zucker
- 2 EL Chiliflocken
- 2 EL Sesam
- Fischsauce
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Das Gemüse vorbereiten und dafür zuerst schälen und in dünne Streifen schneiden.
2. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten.
3. Chinakohl, Möhren und Staudensellerie hinzufügen und kurz mitandünsten. Auf Stufe 2/70° für 15 Minuten dünsten. Mit den übrigen Zutaten würzen sowie Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
4. Noch warm servieren.

## ***Indisches Süßkartoffelcurry***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### **Nährwertangaben pro Person:**

Kalorien: 376,6 kcal

Fett: 2 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 70,2 g

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 750 g Süßkartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 50 g Mandelstifte
- 400 ml Kokosmilch
- Currypulver
- Öl
- Zucker, Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Das Gemüse vorbereiten und bei Bedarf schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebelwürfel mit etwas Öl auf Stufe 3/100° andünsten. Möhren, Süßkartoffeln und Zucchini hinzufügen und kurz mitandünsten. Im Anschluss mit der Kokosmilch ablöschen und die Mandelstifte hinzufügen.
3. Auf Stufe 2/80° für 20 Minuten garen. Mit Currypulver sowie den weiteren Gewürzen abschmecken und noch warm servieren.

## ***Thailändisches Rinderfilet***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 385,8 kcal

Fett: 12,3 g

Eiweiß: 63,5 g

Kohlenhydrate: 2,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rinderfilets
- 2 Süßkartoffeln
- Currypaste
- Brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 EL gehacktes Zitronengras
- Öl
- Salz und Pfeffer



***Zubereitung:***

1. Die Rinderfilets salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten für 1 Minute anbraten.
2. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Knoblauchzehe schälen. Mit den übrigen Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 pürieren.
3. Vier Lagen Alufolie vorbereiten, die Filets darauf platzieren und das Püree als Kruste darüber verstreichen.
4. Die Alufolie zudecken und bei 100° für 15 Minuten im Backofen garen. Noch warm servieren.

## ***Philippinisches gebratene Bambussprossen***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 241,5 kcal

Fett: 6,3 g

Eiweiß: 25,5 g

Kohlenhydrate: 19,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schweinefleisch
- 200 g Austernpilze
- 200 g Bambussprossen
- 200 g Sojasprossen
- Austernsauce
- Currypaste
- Öl
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Das Schweinefleisch in Streifen schneiden. Mit etwas Öl und 2 EL Currypaste im Thermomix bei Stufe 3/100° andünsten. Die Pilze hinzufügen und ebenfalls kurz mitdünsten.
2. Bambus- und Sojasprossen hinzufügen und auf Stufe 2/70° für 10 Minuten andünsten.
3. Mit der Austernsauce sowie den Gewürzen abschmecken und nochmals für 10 Minuten bei gleicher Einstellung andünsten. Noch warm servieren und genießen.

**Vietnamesischer Schmortopf**

Zeit: 180 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 263,5 kcal

Fett: 4,8 g

Eiweiß: 11,9 g

Kohlenhydrate: 17,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Schweinebauch
- 2 Möhren
- 1 Gemüsezwiebel
- 25 g Zucker
- 500 ml Wasser
- Sojasauce
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

### ***Zubereitung:***

1. Den Schweinebauch in Stücke schneiden. Danach die Möhren schälen und würfeln sowie die Gemüsezwiebel in Scheiben schneiden.
2. Den gewürfelten Schweinebauch mit etwas Öl auf Stufe 3/100° im Thermomix andünsten. Den Zucker hinzufügen und das Fleisch leicht glasieren. Das Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Mit dem Wasser ablöschen und auf Stufe 2/60° für 2 ½ Stunden einköcheln lassen. Kurz vor Ende mit Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.

## ***Iranisches Abgusht***

Zeit: 150 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 322,4 kcal

Fett: 5,7 g

Eiweiß: 15,9 g

Kohlenhydrate: 20,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Lammfleisch
- 2 Kartoffeln
- 3 große Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 800 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Paprikapulver
- 2 EL Orientalische Gewürzmischung
- Öl

- Salz und Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln würfeln.
2. Das Fleisch mit etwas Öl im Thermomix bei Stufe 3/100° andünsten. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen und kurz mitandünsten. Das Gemüse hinzufügen und mit dem Wasser ablöschen.
3. Auf Stufe 2/70° für 2 Stunden einköcheln lassen und nach Belieben vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt warm am besten.

## ***Malaysisches Laksa***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 377 kcal

Fett: 7,8 g

Eiweiß: 15,2 g

Kohlenhydrate: 22,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenbrust
- 200 g Sojasprossen
- 1 Dose Tomaten
- 50 g Cashewnüsse
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 1 grüne Chili
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Koriander

- 600 ml Kokosmilch
- 300 ml Geflügelfond
- Öl

### ***Zubereitung:***

1. Das Gemüse und das Fleisch zerkleinern. Chili, Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Öl bei Stufe 3/100° andünsten. Das Fleisch hinzugeben und ebenfalls erhitzen. Das weitere Gemüse sowie die Cashewnüsse hinzufügen und für 5 Minuten mitgaren.
2. Mit den flüssigen Zutaten ablöschen und für 20 Minuten bei Stufe 2/80° garen. Kümmel und Koriander hinzufügen kurz erwärmen lassen und noch warm servieren.

## ***Kambodianisches Curry***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 235,7 kcal

Fett: 7 g

Eiweiß: 17,7 g

Kohlenhydrate: 24 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Hähnchenfleisch
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Thaibasilikum
- 500 ml Kokosmilch
- 3 EL rote Currypaste
- Öl

***Zubereitung:***

1. Das Fleisch und die geschälten Süßkartoffeln schälen. Die Kräuter fein hacken.
2. Den Knoblauch pressen und mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Das Fleisch hinzufügen und kurz mitgaren. Süßkartoffel hinzufügen und mit der Kokosmilch ablöschen.
3. Auf Stufe 2/80° für 25 Minuten garen und vor dem Servieren mit Currypaste und den gehackten Kräutern abschmecken.



# Asiatische Sushirezepte

## ***Maki***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 86,2 kcal

Fett: 3,4 g

Eiweiß: 10,7 g

Kohlenhydrate: 2,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sushireis
- 200 g Lachsfilet
- 8 Noriblätter
- ½ Salatgurke
- ½ Paprika
- Reisessig
- Wasabipaste

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertiggarren.
2. In der Zwischenzeit die Salatgurke und die Paprika in Streifen schneiden. Danach das Lachsfilet in der Pfanne von beiden Seiten für ca. 1 Minute anbraten. Das Lachsfilet danach mit etwas Wasabipaste bestreichen und ebenfalls in Streifen schneiden.



3. Den Reis abtropfen lassen und mit 1 TL Reisessig vermengen.
4. Auf einer Bambusmatte 2 Noriblätter legen und diese dünn mit Reis bestreichen. In der Mitte mit Gurke, Paprika und Lachs legen und mit Hilfe der Matte zusammenrollen. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

## **California Rolls**

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 114,6 kcal

Fett: 4,2 g

Eiweiß: 16,8 g

Kohlenhydrate: 1,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sushireis
- 250 g Lachs
- 100 g Surimi
- ½ Avocado
- ½ Gurke
- 8 Noriblätter
- Reisessig

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertiggar.
2. In der Zwischenzeit die Avocado und Gurke in Streifen schneiden.
3. Den Reis abtropfen lassen und mit 2 EL Reisessig mischen.
4. Auf einer Bambusmatte zuerst eine Lage Lachs verteilen und

darauf zwei Noriblätter legen. Danach eine dünne Schicht Reis darauf verteilen und andrücken. Surimi, Avocado und Gurke darauf legen und mit Hilfe der Bambusmatte eng zusammenrollen.

5. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Uramaki***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 116,9 kcal

Fett: 5,7 g

Eiweiß: 12,2 g

Kohlenhydrate: 3,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sushireis
- 100 g Roggen
- 100 g Surimi
- ½ Avocado
- ½ Gurke
- 8 Noriblätter
- Reissessig

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertiggarren.
2. Avocado und Gurke in Streifen sowie die Surimi in Stücke schneiden.
3. Den Sushireis abschütten und mit 2 EL Reissessig vermengen.
4. Auf einer Bambusmatte zuerst eine dünne Schicht Reis verteilen. Darauf 2 Noriblätter legen und in der Mitte Surimi, Gurke und

Avocado verteilen.

5. Beim Einrollen vorsichtig mit dem Roggen ummanteln und entweder gleich servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Futomaki***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 277,3 kcal

Fett: 16,5 g

Eiweiß: 26,8 g

Kohlenhydrate: 3,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sushireis
- 250 g Räucherlachs
- 200 g Frischkäse
- 100 g Surimi
- 1 Avocado
- 8 Noriblätter
- Reisessig

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertiggarren.
2. Den Surimi in Stücke und die Avocado in Streifen schneiden.
3. Den Reis abschütten und mit 2 EL Reisessig vermengen.
4. Auf einer Bambusmatte zuerst 2 Noriblätter legen darauf eine dünne Schicht Reis verteilen. Nun folgt eine Schicht Räucherlachs welche mit Frischkäse bestrichen wird. Als Letztes folgen in der

Mitte Avocado und Surimistücke.

5. Mit Hilfe der Bambusmatte vorsichtig einrollen und entweder sofort essen oder im Kühlschrank lagern.

## ***Chirashi Sushi***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 220,3 kcal

Fett: 15 g

Eiweiß: 16,8 g

Kohlenhydrate: 2,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sushireis
- 200 g Räucherlachs
- 200 g Lachsfilet
- 100 g Surimi
- 1 Avocado
- ½ Salatgurke
- Reissessig

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertigkochen.
2. Die Avocado und Gurke in Streifen schneiden. Den Räucherlachs in einer Pfanne von beiden Seiten für 1 Minute erhitzen und danach ebenfalls in Streifen schneiden. Die Surimi in Stücke schneiden.
3. Den Reis abschütten, mit 2 EL Reissessig vermischen und auf vier Schüsseln verteilen.
4. Die übrigen Zutaten darauf verteilen und sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Gunkanmaki***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 136,1 kcal

Fett: 7,8 g

Eiweiß: 13,6 g

Kohlenhydrate: 2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Sushireis
- 200 g Rogen
- 8 Noriblätter
- Reisessig

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertiggar.
2. Den Reis danach abschütten um mit 1 EL Reisessig vermengen.
3. Die Noriblätter in drei Stücke teilen. Jeweils eine dünne Schicht Reis und Rogen darauf verteilen und die mit Hilfe der Bambusmatte einrollen.
4. Sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

## **Obstsushi**

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 54,4 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 11,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sushireis
- 50 ml Kokosmilch
- 150 g Ananas
- 150 g Mango
- 1 Kiwi
- 8 Noriblätter

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertigkochen.
2. Das Obst schälen und in längliche Streifen schneiden.
3. Den Reis abschütten und in einer Schüssel mit der Kokosmilch vermengen.
4. Zwei Noriblätter auf eine Bambusmatte legen darauf zuerst eine dünne Lage Reis verstreichen. In der Mitte die Früchte in einer Schicht legen und vorsichtig einrollen.
5. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

## ***Nigiri***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 52,6 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 10,4 g

Kohlenhydrate: 0,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sushireis
- 100 g Garnelen
- 100 g Tintenfischfilets
- Reisessig

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertiggar.
2. Den Reis abschütten und in einer Schüssel mit 2 EL Reisessig vermengen.
3. Den Reis etwas abkühlen lassen und mit den Händen zu flachen Bällchen oder Streifen formen.
4. Die Tintenfischfilets auf die Größe des Reis zuschneiden und auf den Reis jeweils abwechselnd den Thunfisch und die Garnelen legen.
5. Das Sushi entweder sofort essen oder im Kühlschrank lagern.

## ***Inari***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 178,7 kcal

Fett: 1,6 g

Eiweiß: 10,6 g

Kohlenhydrate: 29,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Sushireis
- 100 g Surimi
- 1 Packung Inari Taschen
- Wasabipaste

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertiggar.
2. In der Zwischenzeit die Surimis zerkleinern und in einer Schüssel mit 2 TL Wasabi vermengen.
3. Den Reis abschütten und in der Schüssel mit den Surimis vermengen.
4. Die Inari Taschen vorsichtig öffnen und mit einem Teelöffel mit der Füllung befüllen. Die Taschen dann zeitnah servieren.



## ***Temaki***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 111,3 kcal

Fett: 4,6 g

Eiweiß: 15,5 g

Kohlenhydrate: 1,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sushireis
- 12 Noriblätter
- 150 g Lachs
- 150 g Thunfisch
- 1 Möhre
- 1 Gurke
- Reisessig

### ***Zubereitung:***

1. Den Reis im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und im Anschluss nach der Zeitangabe auf der Verpackung bei Stufe 2/70° fertiggar.
2. Thunfisch, Lachs und das Gemüse in feine Streifen schneiden.
3. Den Reis abschütten und den Reis in einer Schüssel mit 2 EL Reisessig vermengen.
4. Die Noriblätter ausbreiten und eine Lage Reis dünn darauf verteilen. Fisch und Gemüse darauf verteilen und wie eine Tüte jeweils von der linken zur rechten Ecke aufrollen und zeitnah servieren.



# Asiatische Desserts

## ***Gebackene Früchte***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 394,9 kcal

Fett: 12,4 g

Eiweiß: 4,8 g

Kohlenhydrate: 63,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bananen
- 200 g frische Ananas
- 150 g Mehl
- 50 g Zucker
- 150 ml Milch
- 1 Ei
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Öl zum Frittieren

### ***Zubereitung:***

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Das Vanillemark mit Backpulver, Milch, Mehl, Ei, Zucker und der Prise Salz im Thermomix auf Stufe 8 zu einem glatten Teig vermengen. Den Teig danach in eine Schüssel füllen und zugedeckt für eine Viertelstunde ruhen lassen.
3. Das Obst in Stücke schneiden und in dem Teig wenden.
4. Öl in der Fritteuse erhitzen und das Obst darin ausbacken.

## ***Melone in kühler Kokosmilch***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 212,7 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 47,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Honigmelone
- 400 ml Kokosmilch
- 50 g Zucker
- 1 Vanilleschote

### ***Zubereitung:***

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Kokosmilch, Zucker und Vanillemark im Thermomix zuerst auf Stufe 3/100° aufkochen und danach auf Stufe 2/70° einköcheln lassen.
3. Die Kokosmilch abkühlen lassen und für 2 Stunden in den

Kühlschrank stellen.

4. Die Melone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf vier Schüsseln aufteilen und mit der angedickten Kokosmilch servieren.

## ***Papayakompott***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 86,7 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 19,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 reife Papayas
- 200 g Litschis
- 300 ml Ananassaft

### ***Zubereitung:***

1. Die Papayas halbieren, die Kerne entfernen und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Die Litschis schälen, halbieren und die Kerne entfernen.
3. Jeweils 1/3 der Papayas und Litschis in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 gemeinsam mit dem Ananassaft pürieren.
4. Das Fruchtpüree auf Stufe 3/100° kurz erhitzen und schließlich mit den restlichen Zutaten für 20 Minuten einköcheln lassen und im Anschluss noch warm servieren.

## ***Indisches Shrikhand***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 338,7 kcal

Fett: 9,8 g

Eiweiß: 13,5 g

Kohlenhydrate: 46,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Joghurt
- 100 g Puderzucker
- 50 g Rosinen
- 50 g Mandelblättchen
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Safran

### ***Zubereitung:***

1. Das Joghurt über Nacht in einem Küchentuch abtropfen lassen.
2. Den Joghurt mit dem Zucker und den Gewürzen in den Thermomix füllen und auf Stufe 4 für 5 Minuten cremig rühren.
3. Die übrigen Zutaten hinzufügen und für weitere 30 Sekunden auf Stufe 4 vermengen.
4. Auf 4 Dessertgläser aufteilen und sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

## **Gayar Halwa**

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 392,8 kcal

Fett: 25,4 g

Eiweiß: 7,6 g

Kohlenhydrate: 30,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Möhren
- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 50 g brauner Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 25 g Rosinen
- 1 TL Kardamom
- 1 Prise Zimt

### ***Zubereitung:***

1. Die Möhren schälen und grob zerkleinern. In den Thermomix geben und auf Stufe 8 zerkleinern, aber nicht pürieren.
2. Milch, Sahne und Rosinen in den Thermomix geben und mit den Möhren auf Stufe 3/70° für 25 Minuten köcheln lassen.
3. Die übrigen Zutaten hinzufügen und für weitere 25 Minuten bei unveränderter Einstellung einkochen lassen.
4. Die Masse auf vier Gläser aufteilen und sofort servieren oder erst etwas abkühlen lassen.

## ***Sesampudding***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 104,3 kcal

Fett: 1,9 g

Eiweiß: 5,6 g

Kohlenhydrate: 15,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Sesampaste
- 250 ml Milch
- 4 Blätter Gelatine

### ***Zubereitung:***

1. Die Gelatine in etwas Wasser einweichen lassen.
2. Die übrigen Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° erhitzen und danach auf Stufe 3/80° für 10 köcheln lassen.
3. Die aufgeweichte Gelatine hinzufügen und für weitere 3 Minuten bei unveränderten Einstellungen köcheln bis die Gelatine aufgelöst ist.
4. Auf vier Gläser aufteilen und im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden kaltstellen.



## **Grüner Tee Sorbet**

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 305,4 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 0,2 g

Kohlenhydrate: 64,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Grüner Tee
- 250 ml Sekt
- 50 g Zucker
- 25 g Limettensaft

### ***Zubereitung:***

1. Den grünen Tee kochen.
2. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 3/70° für 5 Minuten miteinander vermischen, bis der Zucker aufgelöst ist.
3. In die Eismaschine oder in eine Schüssel in den Tiefkühlschrank geben und dort immer wieder umrühren.
4. Auf 4 Gläser aufteilen und eiskalt genießen.

## ***Che ba ba***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 317,8 kcal

Fett: 9,8 g

Eiweiß: 7,1 g

Kohlenhydrate: 48,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Cassava
- 250 g Süßkartoffeln
- 75 g ungeröstete Erdnüsse
- 75 g Zucker
- 25 g Tapioka
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Kokosmilch

### ***Zubereitung:***

1. Die Süßkartoffeln sowie Cassava in Würfel schneiden und mit etwa 300 ml Wasser und dem Erdnüssen im Thermomix Stufe 3/100° für 15 Minuten aufkochen.
2. Im Anschluss die übrigen Zutaten sowie das ausgekrazte Vanillemark hinzufügen und für weitere 10 Minuten Stufe 2/60° köcheln lassen.
3. Auf vier Portionen verteilen und nach Belieben entweder warm oder kalt servieren.

## **Kokosmilchreis**

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 261,8 kcal

Fett: 1,1 g

Eiweiß: 3,8 g

Kohlenhydrate: 57,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Milchreis
- 600 g Kokosmilch
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 3/100° erhitzen.
2. Im Anschluss auf Stufe 2/60° 30 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Schmeckt warm am besten.

## ***Indonesische Kokospfannkuchen***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 387,7 kcal

Fett: 20,7 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 39,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mehl
- 75 g Kokosraspeln
- 50 g Sesam
- 2 Eier
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Prise Salz

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und bei Stufe 6 zu einem Teig vermengen.
2. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und den Teig darin zu Kokospfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken.



**\*\*\*JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!\*\*\***

## *Smoothies*

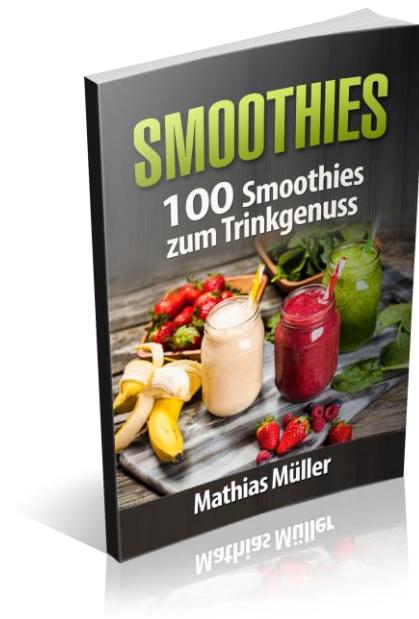
*100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix*

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/thermomix/>

KOSTENLOS herunterladen!

**Nur noch für kurze Zeit!**





## FAZIT

Die asiatische Küche hält weit mehr als nur chinesische oder japanische Gerichte bereit. Von Indien bis Thailand halten die Kochtöpfe und Woks Asiens eine Vielzahl an traditionellen Gerichten bereit, die auch in Europa sofort an den letzten Urlaub in Asien erinnern.

In diesem Kochbuch steht jedoch nicht der Wok, sondern der Thermomix zum Kochen der Gerichte im Mittelpunkt. Denn auch wenn der Wok ein wahres Allroundtalent ist, fällt es diesem dennoch schwer mit den zahlreichen Funktionen des Thermomixes mitzuhalten. Vom Andünsten über Mixen bis zum Dampfgaren verfügt der Thermomix über alle benötigten Funktionen, um aus asiatischen Rezepten mit einer Vielzahl an frischen Zutaten immer das gewisse Etwas an Geschmack herauszukitzeln.

Mit den ausgewählten Rezepten erhalten auch Menschen, die ihren Thermomix erst seit kurzer Zeit besitzen, einen guten Überblick über die Vielzahl an Gerichten, die aus dem Thermomix ebenso gut oder sogar besser als aus dem Wok schmecken. Wie bei allen asiatischen Rezepten ist auch bei den in diesem Kochbuch ausgewählten sichergestellt, dass Zutaten leicht nach dem eigenen Geschmack ersetzt werden können, um so etwa die Schärfe eines Gerichtes abzumildern oder zu intensivieren. Aus 100 Rezepten in 10 Kategorien lässt sich somit sehr leicht eine Vielzahl an Variationen herstellen, die immer wieder Lust darauf machen, in die aromatische Welt der asiatischen Küche einzutauchen.

**War dieses Buch hilfreich für Sie?** Dann würde ich mich auf Ihre **ehrliche Rezension** sehr freuen!

Eine Rezeption zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Scrollen Sie nach unten bis **Mein Amazon.de**
3. Wählen Sie „**Meine Bestellungen**“
4. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
5. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
6. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button



Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

**Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden  
Autorenkarriere!**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Entdecken Sie weitere Rezepte, meine Tipps und Tricks, kostenlose Ratgeber und spannende Aktionen in unserem Newsletter. Jetzt unter <http://gesundleben.schnelliebe.com/thermomix> eintragen!

Bis bald,

Ihr Mathias Müller

## AUTOR

Mathias Müller studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

*„Asiatisch – 100 köstliche asiatische Rezepte aus dem Thermomix“*

*„Cocktails mit und ohne Alkohol – 100 kunstvolle Cocktails aus dem Thermomix“*

*„Smoothies – 100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix“*

*„Desserts aus dem Glas – 100 kreative Desserts aus dem Glas im Thermomix“*

*„Desserts und Getränke - 300 leckere Desserts und Getränke aus dem Thermomix“*

*„Frühstücksrezepte: 100 leckere Frühstücksideen aus dem Thermomix“*

*„Mittagessen: 50 praktische Mittagessen Rezepte aus dem Thermomix“*

*„Abendessen: 50 kreative Abendessen Rezepte aus dem Thermomix“*

*„Rezepte für jeden Tag: 300 leckere Alltagsrezepte in kleinen Schritten aus dem Thermomix [4 in 1 Buch-Paket]“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum*

[Abnehmerfolg in 2 Wochen“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“](#)

[„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstücksrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“](#)