„BOWL HEIß & KALT"

GEBACKENE BLACK TIGER PRAWNS ODER GEBACKENER GRÜNER SPARGEL

IN TEMPURA AUF SPICY MANGO-GURKEN-TATAR MIT ERDNÜSSEN UND YAKITORI SAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

WAHLWEISE

15	BLACK TIGER PRAWNS
30	STANGEN GRÜNER BIO-SPARGEL

TEMPURA-TEIG

300 ML	KALTES WASSER
300 GR	TEMPURA-TEIG-PULVER
500 ML	ÖL ZUM FRITTIEREN
1 PRISE	SALZ

MANGO-GURKEN-TATAR

2	REIFE BIO-MANGOS
3	GURKEN
1-2	CHILISCHOTEN
1	SCHALOTTE
2 EL	OLIVENÖL
2 EL	SESAMÖL
1 PRISE	SALZ & PFEFFER
n.B.	AGAVENDICKSAFT

YAKITORI SAUCE

2 STK.	ZITRONENGRAS
500 ML	WEIßWEIN
250 ML	SOJASAUCE
500 ML	COCA-COLA
n.B.	SAUCENBINDER

ERDNÜSSE

250 GR	NATURBELASSENE BIO-ERDNÜSSE

ZUBEREITUNG

TEMPURA-TEIG

In einer Schüssel mit Tempura-Pulver eine Mulde formen und dann nach und nach das kalte Wasser mit einem Schneebesen einrühren. Mit dem Salz abschmecken.

BLACK TIGER PRAWNS

Die Schale der Black Tiger Prawns lösen und anschließend den Rücken der Garnelen leicht einschneiden. Somit kann man den sich dort befindlichen Darm leicht entfernen.

GRÜNER SPARGEL

Den Spargel waschen und die letzten zwei Zentimeter abschneiden. Anschließend bis zur Hälfte schälen.

MANGO-GURKEN-TATAR

Gurken und Chilischoten waschen, dann die Mangos und Schalotte schälen. Kern der Mango entfernen und sie in feine Würfel schneiden. Die Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Die Schalotte auch halbieren und würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Oliven- und Sesamöl vermengen. Das Tatar mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

YAKITORI SAUCE

Zuerst das Zitronengras leicht mit einem Topf oder Fleischhammer anklopfen damit sich der Geschmack besser löst. Anschließend den Weißwein mit dem Zitronengras auf die Hälfte reduzieren lassen. Parallel dazu die Coca-Cola auf ein Viertel reduzieren. Weißweinreduktion durch ein feines Sieb passieren und mit der Coca-Cola Reduktion und der Sojasauce vermengen. Mit Saucenbinder auf gewünschte Konsistenz abbinden.

FERTIGSTELLUNG

Das Tatar zentral mit einem Löffel auf den Teller anrichten. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur ohne Öl in einer Pfanne rösten bis sie goldgelb sind und über das Tatar streuen. Anschließend die Black Tiger Prawns oder den grünen Spargel mehlieren, durch den Tempura-Teig ziehen und im heißen Öl ausbacken. Dabei darauf achten, dass die Prawns bzw. der Spargel komplett mit Teig bedeckt sind. Anschließend den gebackenen Spargel bzw. die Prawns auf das Tatar legen und mit der Yakitori Sauce verfeinern.

Coca-Cola und die Konturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.

„SUMMER BOWL“

ASIATISCHE GEMÜSEBOWL
WAHLWEISE MIT TOFU, THUNFISCH ODER RINDFLEISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

ASIA FOND

2	SUPPENHÜHNER
2 BUND	SUPPENGRÜN
1 BUND	THAI-BASILIKUM
2 STK.	ZITRONENGRAS
1	KORIANDERWURZEL
1	INGWERKNOLLE
2	ZWIEBELN
2	KNOBLAUCHZEHEN
6	PFEFFERKÖRNER
1 PRISE	SALZ

BOWL EINLAGEN
(Mengen nach Belieben)

CHAMPIGNONS
SOJASPROSSEN
FRÜHLINGSLAUCH
CHERRY TOMATEN
GLASNUDELN
KORIANDER
ZUCKERSCHOTEN
SPTIZKOHL

WAHLWEISE:

2	TOFU
1	THUNFISCH
1	RINDFLEISCH

ZUBEREITUNG

ASIA FOND

Die Suppenhühner sorgfältig mit kaltem Wasser waschen. Mit den restlichen, gewaschenen, ggf. geschälten und grob gewürfelten Zutaten in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser soweit auffüllen, dass alle Zutaten komplett bedeckt sind. Eine Prise Salz hinzufügen und langsam aufkochen. 2 ½ bis 3 Stunden leicht köcheln lassen und immer darauf achten, dass genug Wasser im Topf ist.

TIPP!
Die beim Kochen entstehenden Trübstoffe an der Oberfläche kann man nach Belieben mit einer Schaumkelle abschöpfen. Diese Trübstoffe sind geronnenes Protein, also durchaus gesund. Allerdings sorgen sie auch dafür, dass keine perfekt klare Brühe entsteht.

Nach der Kochzeit die Suppenhühner entnehmen und für ein anderes Gericht oder die Fleischeinlage der Bowl verwenden. Die restliche Brühe durch ein Haarsieb passieren.

BOWL EINLAGE

Bei den Zutaten der Bowl ist es wichtig auf die Garzeit der jeweiligen Produkte zu achten. Demnach muss man die Größe bzw. Schnittform der jeweiligen Zutaten anpassen.
Alle Zutaten waschen (Champignons abbürsten), putzen und schneiden. Je dünner, desto kürzer die Garzeit.

FERTIGSTELLUNG

Die geschnittenen Zutaten in die Bowl geben und mit heißer (!) Brühe übergießen. 2-3 Minuten garen und dann genießen.

Coca-Cola und die Konturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.

„AVOCADO TARTE“

MIT HIMBEERCOULIS UND GREEN TEA EIS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

TARTE

BODEN

300 GR	GERÖSTETE MANDELN
70 GR	ENTSTEINTE DATTELN
20 GR	HONIG
1 TL	GEMAHLENE VANILLE
1 PRISE	MEERSALZ

ALTERNATIVER BODEN

60 GR	*KOKOSRASPELN*
160 GR	*PEKANNÜSSE*
200 GR	*ENTSTEINTE DATTELN*
1 PRISE	*MEERSALZ*

BELAG

5	AVOCADOS
4	LIMETTEN
2-3 EL	KOKOSÖL

HIMBEERCOULIS

	200 GR	HIMBEEREN
	1 TL	AHORNSIRUP
	10 ML	WASSER
optional	5 ML	GRAND MARNIER / COINTREAU

GREAN TEA EIS

750 ML	KOKOSMILCH
1 TL	REISSIRUP
n.B.	GRÜNER PULVER TEE (MATCHA)
7	EIER (EIGELB)
1 PRISE	SALZ

ZUBEREITUNG

TARTE

BODEN

Alle Zutaten (bis auf Honig) in einem Mixer pürieren, bis die Mandeln zu Pulver werden. Den Honig dazugeben und zu einem klebrigen Teig verkneten. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (23 cm, mit abnehmbaren Rand) geben und andrücken. Mit Frischhaltefolie abdecken und kalt stellen.

ALTERNATIVER BODEN

Mit einer Zester-Reibe die Schale von etwa 4 Limetten raspeln. Anschließend mit Kokosraspeln, Pekannüssen, Datteln und Salz in einem Mixer mixen, bis die Masse leicht klebrig körnig ist. Masse in eine Springform füllen und festdrücken. Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Gefrierschrank stellen.

BELAG

Avocados längs aufschneiden und das Fleisch entnehmen. Limetten auspressen und den Saft mit Honig, Kokosöl und den restlichen Limettenzesten und dem Avocadofleisch mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
Danach die Avocado-Masse auf den gekühlten Kuchenboden verteilen und glattstreichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und für mind. 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.

HIMBEERCOULIS

Die Himbeeren waschen und mit einem Schluck Wasser aufkochen, pürieren, passieren und mit dem Ahornsirup und optional dem Alkohol abschmecken.

GREEN TEA EIS

Die Kokosmilch mit Pulvertee (Matcha), Reissirup und einer Prise Salz aufkochen. Die kochende Flüssigkeit unter ständigem Rühren unter das Eigelb (aus 7 Eiern) geben. Die Masse auf einem Eisbad herunterkühlen und in einer Eismaschine frieren.

FERTIGSTELLUNG

Mit dem Himbeercoulis einen Saucenspiegel auf dem Teller formen. Im Anschluss die Tarte schneiden, das Eis ausstechen und auf den Teller legen. Mit Kokosraspeln und Minze garnieren.

Coca-Cola und die Konturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.