

Huhn, wie es in fast allen afrikanischen Ländern gekocht wird



Foto von Ilonka Drabik

(Rezept von Ilonka Drabik, aus unbekanntem Quellen, ein kopiertes Zettelchen in ihrem Rezeptordner wurde umgeschrieben auf die Kenwood CookingChef

Zutaten:

2 gehackte Zwiebeln

Knoblauch nach Belieben

600 g geschneitztes Hähnchenfleisch

2-3 EL Sesamöl (alternativ geht sicher auch ganz normales Öl)

1 TL Salz

Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma

Zimt nach Belieben

$\frac{1}{2}$ TL Pili-Pili (Chilipulver)

1 Dose Tomatenmark

1 große Tomate

1 Kochbanane (alternativ 2 unreife Bananen)

Zubereitung:

1. Die gehackten Zwiebeln, Knoblauch und die Hähnchenteile in

- Sesamöl bei 140°C mit Rührelement auf Rührstufe 3 anbraten.
2. Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zimt und Pili-Pili zugeben.
 3. Tomatenmark und Tomate zugeben.
 4. Mit heißem Wasser aufgießen.
 5. 30 Min. bei 100°C und Rührstufe 3 kochen lassen.
 6. Die Bananen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, zugeben und weitere 15 Min. bei Rührstufe 3 kochen lassen.

Dazu passt Reis, Baguette oder am besten natürlich afrikanisches Fladenbrot.

BBQ Spare Ribs mit Szechuan Pfeffer

Rezept von Stefan Dardas

Zutaten:

- 4 Stück Schweinerippchen, in der Mitte geteilt
- 3 EL Rohrzucker
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL fein gemahlener Sternanis
- 1 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
- 6 EL dunkle Soja Soße
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Sesamöl
- 3 Knoblauchzehen
- 5 cm langes Stück frischer Ingwer, geschält
- 2 TL Szetschuan-Pfefferkörner

für das Relish:

- 4 EL Sonnenblumenöl
- 300 g Schalotten, fein gehackt
- 9 Knoblauchzehen, angedrückt

4 EL Sushi-Essig
7,5 cm langes Stück frisch Ingwer, fein gerieben
3 EL Süsse Chillisauce
7 EL Tomatenketchup
6 EL Wasser
4 EL gehacktes frisches Koriandergrün
Salz

Zubereitung:

Rippchenstücke in eine große, flache Schüssel legen. Übrige Zutaten im Foodprozessor mit dem Flügelmesser in 2 Minuten zu einer homogenen Masse verarbeiten und die Marinade über die Rippchen gießen, dabei gleichmäßig bedecken. Abdecken und mindestens 1h kalt stellen.

Das Relish kann bereits am Vortag zubereitet werden. Dazu das Öl im Kessel der CC auf 100 Grad erhitzen, das Flexirührellement einsetzen und bei Intervallrührstufe 2 die Schalotten zufügen und bei geringer Hitze 5 Minuten andünsten. Knoblauch und Ingwer zufügen und etwa 4 Minuten weiterdünsten. Hitze auf 110 Grad erhöhen und alle übrigen Zutaten außer dem Koriander zufügen. Mit Spritzschutz bei schwacher Hitze 10 Minuten einkochen lassen. In eine Schüssel geben und Koriander einrühren. Wenn die Mischung vollkommen erkaltet ist, bis zum Verzehr kalt stellen.

Die Rippchen indirekt bei ca. 120 Grad 2 – 2.5h grillen. Dabei immer wieder wenden und mit der Marinade bepinseln. Dazu das Relish und einen Salat deiner Wahl reichen.

Tahini

Rezept aus unbekanntem Quellen
läßt sich super in der Gewürzmühle herstellen

Zutaten:

Hand voll Sesam (weiß, geschält)

etwa 2 Eßlöffel Sesamöl (je nach beliebiger Konsistenz)

Zubereitung:

Sesam in der Pfanne goldig bräunen. Achtung: brennt leicht an bzw. wird leicht dunkel und somit bitter. Der Sesam wird dadurch etwas feucht, weil das Öl raus kommt.

Dann mit dem Sesamöl in die Gewürzmühle geben und immer wieder pürieren und wieder aufschütteln, pürieren.

Kann auch mit Salz abgeschmeckt werden.

Garnele-Reis-Bällchen mit asiatischem Mango-Gurken-Salat



Quelle: Lafer-Kochbuch "Meine Cooking Chef"
Foto und nachgekocht von Manuela Neumann

Für 4 Portionen

Zutaten:

Für die Bällchen

250 gr. Hähnchenbrustfilet

250 gr. Riesengarnelen ohne Schale und Darm (ich habe TK-Garnelen verwendet)

1 getrocknete Chilischote

1 EL Sojasauce

Salz

1-2 TL Currypulver

150 gr Basmatireis

Butter für das Sieb

Für den asiatischem Mango-Gurken-Salat

3 Stangen Lauchzwiebeln

2 reife Mangos

1 Salatgurke

2-3 EL Reisessig

1 EL jap. Reiswein

2-3 EL dunkles Sesamöl

2 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer

3-4 Zweige Koriandergrün

1-2 Zweige Minze

Etwas jap. Kresse nach Belieben

Zubereitung:

Für die Bällchen

Hähnchenbrust/Garnelen waschen, trocken tupfen, würfeln.

Chilischote fein hacken, zusammen mit Hähnchenfleisch, Garnelen, Sojasauce, Salz und Curry im Multizerkleinerer und pürieren.

Im Kessel 1 l Wasser/140 Grad, Intervall 3 mit Spritzschutz erhitzen.

Aus der Farce mit angefeuchteten Händen 12 Bällchen formen.

Den rohen Reis in flache Schüssel geben und die Bällchen in Reis wälzen.

Das Dampfgarsieb mit Butter einpinseln, Bällchen drauf setzen.

Das Sieb einsetzen und 15 Min dämpfen.

Für den asiatischem Mango-Gurken-Salat

Lauchzwiebeln waschen, putzen, schräg in Scheiben schneiden.

Fruchtfleisch der Mangos und die Gurke würfeln.

Aus Reisessig, Reiswein, Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer ein Dressing in der Gewürzmühle mixen und in Schüssel geben.

Koriander, Minze und jap. Kresse zugeben, alles mischen.

Guten Appetit