

5 . F e u e r

Ananas mit Rum Glasur

Zutaten für 4 Personen

1		ungeschälte, mittelgrosse Ananas gevierteilt
2	EL	dunkler Rum
1	EL	Limonensaft
2	EL	Honig

Zubereitung

- Das holzige Innere der Ananas wegschneiden.
- Für die Glasur Rum, Limonensaft und Honig miteinander verrühren bis alles verbunden ist.
- Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5—10 Minuten grillen, bis sie heiss und ein wenig dunkel sind. Dabei mit der Glasur bepinseln.

Special

1 . b i s 5 . F e u e r

Masala Crevetten

*Hähnchenflügeli
Koriandersauce*

Sesam Miso Auberginen

*Würzige Soja Ente
Japanischer Nudelsalat
Mango Sambal*

Gegrillte Ananas



1 . F e u e r

MASALA CREVETTEN

Zutaten für 4 Personen

4	EL	Garam Masala
1	TL	Chilipulver
2	EL	Edelsüßpaprika
2	TL	Kurkuma
1	TL	Koriander gemahlen
2	TL	Salz
4		Knoblauchzehen gehackt
1	EL	frischer Ingwer, gerieben
1	EL	Zitronensaft
125	gr.	Butter zerlassen
20	St	Crevettenschwänze ohne Schale Zitronenspalten

Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf die Crevetten und Zitronenspalten zu einer festen Paste verarbeiten.
- Die Crevetten gründlich mit der Paste einreiben und jede einzeln auf einen Bambusspiess stecken.
- Mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Min. kühl stellen.
- Bei mittlerer Hitze jede Seite 3 Minuten grillen, bis das Fleisch rosa wird.
- Zusammen mit den Zitronenspalten servieren.

Special

Crevetten 5er Pack gefroren aus der Migros.

4 . F e u e r

Mango Sambal

Zutaten für 4 Personen

1		Mango entkernt und fein gewürfelt
1		rote Zwiebel fein gehackt
1	EL	Koriandergrün, fein gehackt
2	EL	Zitronensaft
1	EL	Fischsauce
1	EL	Zucker
		Salz
		Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf Salz und Pfeffer miteinander vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten durchziehen lassen.
- Gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren.

Special

Anstelle von Mango eine Papaya verwenden.

4 . F e u e r

Japanischer Nudelsalat

Zutaten für 4 Personen

2	EL	Sesam
250	gr.	Soba (japanische Buchweizennudeln)
3	EL	Shoyu (japanische Sojasauce)
1	EL	Sesamöl

Zubereitung

- Den Sesamsamen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun rösten. Beiseite stellen.
- Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten al dente kochen. Abtropfen und unter kaltem Wasser vollständig abkühlen lassen.
- Erneut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben.
- Sesam, Sojasauce und Oel vorsichtig unterrühren.
- Kalt oder bei Zimmertemperatur servieren.

Special

Soba ist aus Buchenweizenmehl hergestellt. Erhältlich im Asien Shop.

2 . F e u e r

Hähnchenflügel Thai

Zutaten für 4 Personen

2	St	Zitronengras fein schneiden
2	EL	Ingwer frisch gerieben
5	St	Knoblauchzehen gerieben
1	ST	rote Zwiebel fein gehackt Abgeriebene Schale 1 Zitrone
2	TL	Chiliflocken zerstoßen
1/2	TL	Koriander gemahlen
1/2	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1/2	TL	Edelsüßpaprika
2	TL	Salz
1	EL	Sonnenblumenöl
6	EL	Tomatenmark
20	St	grosse Hähnchenflügel vorbereitet

Zubereitung

- Mit einer scharfen Küchenschere die Flügelenden am Gelenk abschneiden.
- Alle Zutaten bis auf die Hähnchenflügel zu einer glatten Paste verarbeiten.
- In eine Schüssel geben.
- Die Hähnchenflügel darin von allen Seiten wenden, abgedeckt 2 Std. kühl stellen.
- Die Flügel jeweils auf 2 parallele Spiesse stecken.
- Bei mittlerer Hitze 20—25 Minuten grillen. Alle 5 Minuten wenden.

Special

8 flache Metallspiesse, je 35 cm lang

2 . F e u e r

Koriander Kokossauce

Zutaten für 4 Personen

1		Hand voll Koriandergrün fein geschnitten
1		Hand voll frische Minze fein geschnitten
2	St	Knoblauchzehen gerieben
1		grüne Chili entkernt und gehackt
1/2	TL	Kreuzkümmel gemahlen
1	TL	Zucker
3	EL	Zitronensaft
200	ml	Kokosnussmilch
1		Avocado halbiert
		Tabasco
		Salz

Zubereitung

- Avocado, Zitronensaft Kokosnussmilch zu einem Püree verarbeiten.
- Restliche Zutaten zugeben.
- Mit Salz und Tabasco würzen.
- Abgedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Gekühlt servieren.

Special

Frischhaltefolie direkt auf die Sauce drücken, damit sie sich nicht verfärbt.

4 . F e u e r

Würzige Soja Ente

Zutaten für 4 Personen

4	EL	flüssiger Honig
1	EL	Sojasauce
1/2	TL	chinesisches 5 Gewürzpulver
4	St	Entenbrust. Auf der Fettseite diagonal eingekerbt.

Zubereitung

- Honig, Sojasauce und Gewürz miteinander vermengen.
- Die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in einer flachen Schale abgedeckt 20 Minuten marinieren.
- Bei mittlerer Hitze 5 Minuten mit der Hautseite nach unten grillen, bis die Haut knusprig ist. Umdrehen und weiter 8 (medium) bis 10 (durch) grillen.

Special

Beilage Japanischer Nudelsalat.

3 . F e u e r

Honig Miso Sauce

Zutaten für 4 Personen

2	EL	Miso
2	EL	flüssiger Honig
1/2	EL	Dijonsenf
1	EL	frischer Ingwer, gerieben
1		Knoblauchzehen, gerieben
1	EL	Sojasauce
1	EL	Apfelessig

Zubereitung

- Alle Zutaten mit dem Schwingbesen zu einer glatten Sauce schlagen.
- Abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten durchziehen lassen.
- Bei Zimmertemperatur servieren.

Special

Kann einen Tag im Voraus zubereitet werden. Bei Zimmertemperatur aufbewahren.

3 . F e u e r

Sesam Miso Auberginen

Zutaten für 4 Personen

4	EL	Honig Miso Sauce
2	EL	Sesam
2	St	Auberginen
		Honig Misosauce zum beträufeln

Zubereitung

- Für die Glasur Sauce und Sesam miteinander verrühren.
- Die Auberginen überall mit einer Gabel einstechen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze grillen bis sie ein wenig dunkel sind.
- Auberginen 10 Minuten erkalten lassen, längs halbieren und auf der Schnittfläche kreuzweise 1 cm tief einschneiden.
- Gekerbte Seite mit der Glasur bepinseln.
- Mit der glasierten Seite nach unten 5 Minuten grillen bis sie brutzelt und das Fleisch weich ist.
- Mit übriger Sauce beträufeln.
- Heiss servieren.

Special

Frischhaltefolie direkt auf die Sauce drücken, damit sie sich nicht verfärbt.