



CHÖCHCLUB GRIEFESSEE-NÄNIKON, EST. 2002

Fisch im Bananenblatt

Hoo Mog Plaah

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kabeljau (oder ein anderes helles festes Fischfilet)
4 Möhren
1 Stange Lauch
250 ml Kokosmilch
1 Eßl rote Currypaste
3 Eßl Fischeauce
2 Eßl Zucker
1 Eßl Zitronensaft
2 große Bananenblätter

Zubereitung ca. 45 Minuten

1. Eine Sauce aus der Kokosmilch, Currypaste, Fischeauce, Zucker und Zitronensaft anrühren und den Fisch darin 15 Minuten einlegen.
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Möhren und Lauch fein schneiden.
4. Eine Auflaufform mit einem Bananenblatt auslegen, das Blatt über die Auflaufform rüberucken lassen.
5. Die Hälfte des Gemüses auf das Bananenblatt legen. Den Fisch darauf legen. Das restliche Gemüse auf den Fisch geben.
6. Das Bananenblatt über dem Fisch zusammenschlagen und mit den zweiten Bananenblatt zudecken.
7. Das Ganze 25 Minuten im Ofen backen.

TIPP: Man kann auch kleinere Bananen-Fischpakete machen und diese auf einem Grill grillen. Zum Befestigen der Bananenblätter eignen sich Zahnstocher.





CHÖCHCLUB GRIEFESÉE-NÄNIKON, EST. 2002

Hühnerfleisch in Currysauce

Panäng Gai

Zutaten für 4 Portionen:

500g Hühnerbrustfilet
½ rote Paprikaschote
3 Kaffir-Zitronenblätter
50 Basilikumblätter (Bai Horapha)
½ Dose ungesüsste Kokosmilch (200ml)
2 EL Panäng-Currypaste
2 EL Fischsauce 3 EL Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

1. Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden. Paprikahälfte waschen, vom Stielansatz, den weissen Rippen und Kernen befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Zitronenblätter waschen, trockentupfen, längs aufrollen und ebenfalls in hauchdünne Streifen schneiden. Basilikumblätter waschen und trockenschütteln
2. von der dickeren Schicht oben auf der Kokosmilch 1 EL abnehmen und beiseite stellen, Rest in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Panäng-Currypaste einrühren und etwa 1 Min. bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.
3. Hühnerbruststreifen, Fischsauce, Zucker und die Hälfte der Zitronenblätterstreifen dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 5 Min. kochen lassen. In eine passende Schüssel füllen, Basilikumblätter unterrühren. Mit Paprikastreifen, Zitronenblätterstreifen und 1 EL dicker Kokosmilch garnieren.

Variante: Nehmen Sie zur Abwechslung einmal 500 g küchenfertige Garnelen. Besonders gut schmeckt dieses Gericht auch mit Schweineschnitzelstreifen.



Celebration 14. Mai 2004 - www.freaknhot.ch

CHILI, GARLIC IN THE POT - FREAK N'HOT



CHÖCHCLUB GRIIFESÉE-NÄNIKON, EST. 2002

Frittierte Bananen & Exotisches Früchteglace

Khao Mao Tod & Phonlamai ice cream

Zutaten für 4 Personen

4 reife Bananen
50 g Stärkemehl
75 g Weizenmehl
2 dl Milch
¼ Teelöffel Salz
100 gr geraspelter Kokosnuss
100 gr Zucker
2 Eiweiß
600 ml Pflanzenöl zum Fritieren

Zubereitung

Die Bananen schälen mit dem Zucker und dem geraspelten Kokosnuss rollen. In eine Schüssel Stärkemehl und Weizenmehl geben, Milch, Salz und Eiweiß hinzufügen und rühren. Einen Topf mit dem Öl aufs Feuer setzen. Bevor man sie in den Ausbackteig taucht und fritiert die Bananen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, Stück für Stück hineingeben, braun fritieren und auf kleinen Tellern servieren. Dazu eine Kugel Glace servieren.