Groß Glienicker Männerkochkreis am 22. Juli 2026 – Fernöstliche Reistafel

Indonesische Bihunsuppe (10 P.)

Hühnerbrustfilet, 400 g
Sambal Oelek (3 Messerspitzen!)
Currypulver
150- 200 g Glasnudeln
2 Karotten
2 Packungen Champignons
3 rote Paprika
Teriyakisoße
Hühnerbrühpulver
3 - 4 Frühlingszwiebeln
Salz, schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

1. Fleisch vorbereiten: Das Fleisch mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit dem Sambal Oelek und 1–2 EL Pflanzenöl vermengen. Tipp: Das Sambal Oelek ist sehr scharf. Wer es nicht so scharf mag, nimmt erst weniger und gibt nach Geschmack mehr dazu.
2. Nudeln garen: In einem mittelgroßen Topf 1,5 Liter Wasser mit 2TL Currypulver und etwas Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln in das heiße Wasser geben und 3 – 5 Min. gar ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen.
3. Gemüse schneiden: Die Karotten schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze ggf. mit einer Bürste oder Küchenkrepp säubern, und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die Paprika vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.
4. Suppe ansetzen: Die Hühnerwürfel in einem großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze 1 – 2 Min. anbraten, dann das restliche Currypulver untermischen. Mit der Teriyakisoße und 2,5 L Wasser ablöschen. Die Hälfte des Hühnerbrühpulvers unterrühren und die Suppe ca. 5 Min. köcheln lassen.
5. Frühlingszwiebeln schneiden: Währenddessen die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
6. Suppe fertigstellen: Die Karotten, die Pilze und die Paprika in die Suppe geben und 3 – 5 Min. bis zum gewünschten Garpunkt mitköcheln. Die Glasnudeln hinzugeben, und die Suppe mit dem restlichen Hühnerbrühpulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Tod mun pla (thailändische Fischbuletten) (10 P.)

Zutaten:

800 g Seelachsfilet o. ä.
5 Schalotten
4 Knoblauchzehen
10 g Currypulver
50 g Ingwer
50 g Koriander
Öl

Besondere Geräte: Stabmixer, Küchenpapier

Zubereitung:

Seelachs grob würfeln. Schalotten vierteln. Knoblauch halbieren.
Alles in ein hohes Rührgefäß geben.

Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Currypulver, Ingwer und Koriander samt Stielen dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Evtl. noch etwas Paniermehl dazugeben.

Aus der Masse 20 kleine Patties formen. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen.
Patties 3-4 Minuten je Seite braten, bis sie durchgegart sind.
Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sate Ayam (Hühnerfleischspießchen, 10 P.)

Zutaten

1 kg Hähnchenbrustfilet
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 TL frisch geriebener Ingwer
3 EL Zitronensaft

- 4 EL Teriyakisoße
- 2 TL Sambal Ulek
- 2 TL Zucker
- frisch gemahlener, weißer oder schwarzer Pfeffer
- Meersalz oder grobes Salz aus der Mühle

Besondere Küchengeräte: Bambusspieße, Pürierstab

Vorbereitung

Die Bambusspießchen in kaltes Wasser legen.
Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in etwa 2 cm Kantenlänge schneiden.
Alle restlichen Zutaten mit einem Mixer pürieren.
Fleisch und Marinade in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken,
und bis zu 8 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Zubereitung

Danach die Fleischwürfel locker auf die gewässerten Spieße stecken.
Über Holzkohle oder unter dem Backofen-Grill von jeder Seite einige Minuten braten.

Beilagen

Ohne Sauce ist das Gericht nicht komplett; Sambal Kacang (Indonesische Erdnusssauce) oder Satay-Sauce mit Kokosmilch.

Sambal Kacang (Erdnusssauce, 10 P.)

Sambal Kacang ist eine typische indonesische (balinesische) Sauce, die hauptsächlich zu Satéspießen gereicht wird. Die Sauce wird in einem Schälchen serviert, und jeder bedient sich selbst.

Zutaten

ca. 300 g Erdnüsse, ungesalzen
6 geschälte Knoblauchzehen
6 Chilis (je nach Geschmack)
3 TL Laos (Galgant)
5 Kaffernlimettenblätter (als Ersatz Zitronengras)
4 EL Teriyakisoße
ca. 1,5 L Wasser
1,5 EL Limettensaft
Öl

Besondere Geräte: Pürierstab

Zubereitung

Erdnüsse in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun rösten.

Erdnüsse, Knoblauch, Chilis und Laos im Mixer fein oder grob mahlen; je nach Bedarf.
Alle Zutaten, außer dem Limettensaft, in einen Topf geben.
Bei schwacher Hitze 1 Stunde köcheln lassen; dabei gelegentlich umrühren, da die Soße leicht anbrennt.
Ggf. noch mal pürieren.

Kurz vor dem Servieren den Limettensaft dazu geben.

Nasi Kuning (Gelber Reis, 10 P.)

Gelb wird, wahrscheinlich weil es die Farbe von Gold ist, in ganz Südostasien als Farbe der Götter gesehen und hängt zusammen mit Fürsten und Festen. Auf jeder Dankesfeier, auch wenn der Hintergrund ein völlig weltlicher ist, wird eine große Schüssel mit gelbem Reis aufgetragen. Natürlich gehört Nasi kuning auch zur Reistafel.

Zutaten

700 g Langkornreis
4 Schalotten *oder* 2 kleine Zwiebeln
1 L Kokosmilch
3 EL Erdnussöl oder Sonnenblumenöl
3 TL Kurkuma *(Kunyit)*
3 TL Korianderpulver *(Ketumbar)*
3 TL Kreuzkümmelpulver *(Jinten)*
1 Zimststange
3 Nelken
1 Kaffirlimettenblatt
1,5 TL Salz

Zubereitung

Schalotten pellen und klein hacken.
In einem Topf das Fett heiß werden lassen und Schalotten goldgelb anbraten.
Den Reis sowie Kurkuma-, Koriander- und Kreuzkümmelpulver dazugeben und unter Rühren weitere 2 Minuten durchrösten lassen.
Mit der Kokosmilch ablöschen, restliche Gewürze zufügen und gut durchrühren.
Die Hitze stark reduzieren und ohne Deckel durchgaren.
Zwischenzeitlich ein oder zwei Mal rühren, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat.
Den Reis anschließend 10 Minuten ausdämpfen lassen.
Den Reis in eine vorgewärmte Schüssel geben und die Zimtstange, Nelken und das Kaffirlimettenblatt entfernen.

Acar Ketimun - (süß-saurer Gurkensalat) (10 P.)

Acar ist eine in Indonesien verbreitete Form süßsauer eingelegter Früchte und Gemüse.

Zutaten

3 ungeschälte Salatgurken oder Einlegegurken
1 - 2 rote Chilischoten
2 Zwiebeln
3 EL Zucker
300 ml Essig
3 EL Öl

Für das Bumbu
3 Knoblauchzehen
3 Scheiben frischer Ingwer
6 Kemirinüsse oder etwas Cashewnüsse
2 EL Kurkuma *(Kunyit)*

Besondere Geräte: Mörser, Gurkenraspler

Zubereitung

Gurken der Länge nach halbieren, entkernen und in dünne Scheiben raspeln.
Chilischoten klein schneiden.
Zwiebel und Knoblauch pellen und zerhacken.
Ingwer schälen.
Die Zutaten für das Bumbu im Mörser oder in der Küchenmaschine fein mahlen.
Das Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen.
Die Gewürzpaste mit der fein gehackten Zwiebel darin 2 Minuten andünsten.
Dann Essig, Zucker und Chilischote zufügen.
Zum Kochen bringen und ganz kurz durchkochen.
Schließlich die Gurkenwürfel zufügen und das Ganze abkühlen lassen.

Beilage zu

Ideal zu Rendang, Rendang Kambing oder Rendang Padang, zur Reistafel oder anderen würzigen indonesischen Gerichten.

Varianten

Chilischote durch 1 EL Sambal Ulek ersetzen.

Pisang Goreng (gebackene Bananen, für 10 Personen)

Zutaten

5 reife Bananen
50 g Mehl *(Type 405)*
evtl. 25 g Reismehl *(macht die Kruste knuspriger)*
1 TL Backpulver
1⁄2 TL Salz
100 ml Wasser

- 1 EL brauner Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Ei
- Öl zum Frittieren *(am besten Pflanzenöl)*
- Honig
- evtl. Zimt, je nach Geschmack

Zubereitung

Die Bananen in schräge Streifen schneiden.
Alle Zutaten, außer dem Wasser und Ei, in eine Schüssel geben und mischen.
Wasser und Ei dazugeben; verrühren, bis ein glatter Teig entsteht (wie Pfannkuchenteig).

Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Öl erhitzen.

Die Bananen einzeln mit einer Gabel in den Teig tauchen; überschüssigen Teig abtropfen lassen.
Mit einem Löffel ins heiße Öl geben.
Bananen sind fertig, wenn sie goldgelb sind.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Etwas Honig dazu und heiß genießen.
Eine Kugel Vanilleeis passt auch noch dazu.