



Gurke - Der Star asiatischer Salate

Rezepte

Japanisch inspirierter Gurkensalat mit Koriander, Reisweinessig und gerösteten Sesamsamen

Zutaten (für 4 kleine Portionen):

1 lange Gurke oder 2 Mini-Salatgurken

½ cm frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

Salz

Frischer Koriander und frische Minze, gezupft oder klein geschnitten

1 EL weißer Sesam

1 kleine Thai-Chilischote, in dünne Scheiben geschnitten, ohne Samen (mildere Alternative:

Piment d'Espellette-Chiliflocken)

3 EL Reisweinessig

½ gestrichener TL Salz

½ gestrichener TL Zucker

3 EL Sesamöl

Für das Dressing alle Zutaten (Öl, geriebenen Ingwer, Zucker, etwas Salz, Chili, Knoblauchscheiben und Reisweinessig) in eine große Schüssel geben und gut vermischen.

Gurke waschen, trocknen und der Länge nach mit einem Gemüsehobel oder einem Kartoffelschäler in sehr feine Streifen schneiden. Die Streifen mit Küchenpapier trockentupfen.

Gurkenstreifen in die Schale geben, mit der Marinade vermischen und 20-30 Minuten stehen lassen.

Sesamsamen in einem Topf oder einer gusseisernen Pfanne kurz fettfrei anrösten.

Knoblauchscheiben aus der Marinade nehmen. Gurkenstreifen in kleinen Schalen oder Gläsern anrichten, mit Marinade beträufeln und mit den gezupften frischen Kräutern und den Sesamsamen bestreuen.



Chinesisch inspirierter kalter Hühnchen-Reisbandnudeln- Gurkensalat

Zutaten (für 4 kleine Portionen):

200 g Reisbandnudeln
 ca. 250 g Hühnerbrustfilet
 100 ml Reiswein
 frischer Ingwer
 4-5 Frühlingszwiebel (nur grüne Blätter, s. unten)
 etwas Zitronenschale
 1 lange Gurke
 Salz
 1 frische kleine rote Thai-Chilischote, in feine Rondelle geschnitten
 2 EL Pflanzenöl
 1 gestr. EL Sechuan-Pfeffer

Für die Sauce:

frischer Ingwer
 4-5 Frühlingszwiebel (nur heller Teil, s. oben)
 3 EL Sojasauce
 2 EL Reisweinessig
 2 EL Sesamöl
 ½ TL Zucker
 2 Knoblauchzehen

Zum Bestreuen:

frischer Koriander
 1 EL gehackte Erdnüsse

In einem Topf 100 ml Reiswein, etwas Salz, Ingwerscheiben, Zitronenschale, 1 EL Sechuan-Pfeffer und gewaschene grüne Blätter der Frühlingszwiebel geben. Hühnchenbrustfilet dazugeben und bei kleiner Flamme und zugedeckt köcheln lassen. Das Fleisch nach etwa 10 Minuten wenden. Nach ca. 20 Minuten mit einem Zahnstocher testen, ob aus dem Inneren klarer Saft austritt. Wenn der Saft noch rosa ist, das Fleisch noch etwas länger garen lassen. Dann vom Herd nehmen und in der Flüssigkeit abkühlen lassen.

Für die Sauce: Ingwer und hellen Teil der Frühlingszwiebel feinhacken, in ein Schälchen geben und mit Reisweinessig und Sojasauce vermischen. Zwei zerdrückte Knoblauchzehen hinzugeben und die Sauce ziehen lassen.

Reisbandnudeln in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, zum Kochen bringen, dann ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie gar, aber bissfest sind. Vom Herd nehmen, in einem Sieb kurz abtropfen lassen und sofort mit kaltem Wasser abkühlen. Dann wieder im Sieb gut abtropfen lassen.



Gurke waschen, trocknen und mit einem Spiralschneider in bandnudelartige, nicht zu dünne Streifen schneiden. Alternativ: Gurke erst längst in Streifen, dann diese in dünne Stifte schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili und restlichen Pfeffer hinzugeben. Die Gurkenstreifen ca. 2 Minuten anbraten, dabei vorsichtig rühren. Reismudeln in die Pfanne geben und 2 Minuten mitgaren, dabei weiterhin vorsichtig rühren. Salzen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Hähnchenfleisch aus dem Sud nehmen. Aus dem Filet mit den Fingern Streifen zupfen und diese zu den Gurken und Nudeln geben und vermischen - ggf. etwas nachsalzen.

Salat auf einer Platte oder in vier Schalen oder Gläsern anrichten.

Koriander waschen, Blättchen zupfen.

Knoblauchzehen aus der Sauce herausnehmen. Den Salat mit der Sauce beträufeln, dann mit Koriander und gehackten Erdnüssen bestreuen und mit frischen Kräutern dekorieren.

Gurken-Creme Fraiche-Mousse mit Apfel-Gurken-Würfeln und Minze

Zutaten (für 4-6 Portionen - je nach Größe der Gläser):

1 lange Salatgurke

1 Zitrone

etwas frischer Ingwer

Puderzucker

frische Minze

1 kleiner Becher Schlagsahne

1 kleiner Becher Crème fraîche oder griechischer Joghurt (10 %)

2 süßsauerliche Äpfel (z.B. Elstar)

Himbeeren

Gurke waschen, halbieren, Samen und weiches Innere herausnehmen. Die eine Hälfte in Stücke schneiden. Mit Schale in einem Mixer mit 1 EL Zitronensaft sehr fein pürieren (Alternativ: mit einer Reibe sehr fein reiben.)

Schlagsahne steif schlagen, mit Crème fraîche (Alternativ: mit griechischem Joghurt) sanft vermischen, 1 EL Puderzucker und Gurkenpüree unterheben. Mousse auf vier Gläser verteilen und kaltstellen.

Apfel und restliche Gurke in kleine Würfel schneiden. In eine Schale mit etwas Puderzucker, gehackter Minze, Zitronensaft und geriebenem Ingwer geben und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.



Apfel- und Gurkenwürfel auf der Mousse verteilen und mit frischer Minze und Himbeeren dekorieren.

Gurken-Minz-Sorbet

Zutaten:

1 Tasse Wasser

½ Tasse Zucker

1 Bund frische Minze (einige Stiele für die Deko übriglassen)

Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen, abkühlen lassen und Sirup durch ein Sieb geben.

4 Gurken

1 kleines Stück Ingwer

Wodka oder Zitronensaft

Die Gurken waschen, halbieren und mit einem Löffel die Samen und das weiche Gewebe entfernen. Sirup, geschälten Ingwer und 3-4 EL Wodka (ersatzweise Zitronensaft) zu den Gurken geben und alles in einem Mixer pürieren.

Gurkenpüree in den Tiefkühlschrank geben, zwischendurch mit einer Gabel vermischen, bis das Püree gefroren ist. Alternativ: Püree in Eiswürfelbehälter füllen, später in einen Mixer mit Ice-Crusher-Funktion geben, bis das Eis eine Sorbet-artige Konsistenz hat.

Sorbet mit frischer Minze servieren.

Gurken-Ginger-Ale-Drink

Zutaten (für vier Gläser):

1 Salatgurke

1 Stückchen Ingwer

4 Stiele Minze

1 EL Puderzucker,

0,7 Liter Ginger Ale

Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. In Stücke schneiden und im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Dann die Gurkenstücke mit Ingwer in einen Mixer mit Ice-Crusher-Funktion geben, dazu 1 EL Puderzucker, frische Minze und etwas Ginger Ale geben.



Die pürierte Masse auf vier Gläser verteilen, mit Ginger Ale auffüllen und mit frischer Minze dekorieren.