

REZEPT VON PASCAL

Sendung vom 24.05.2025

Miso- und Sesam-glasierte Auberginen mit Couscous

* * *

Gua Bao straight from China

* * *

Sticky Rice mit Mango-Sorbet und Kokoscrème

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: MISO- UND SESAM-GLASIERTE AUBERGINEN MIT COUSCOUS

Miso- und Sesam-glasierete Auberginen

2 EL Misopaste
4 EL Sojasauce
4 EL Apfelessig
4 TL Ahornsirup
4 Auberginen
2 EL Sesam

Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Für die Marinade Misopaste, Sojasauce, Apfelessig und Ahornsirup gut miteinander vermischen. Die Auberginen in dicke Scheiben schneiden und die Schnittflächen mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Auberginen gleichmässig mit der Marinade bepinseln und 20 Minuten im Ofen backen.

Den Sesam zum Rest der Marinade geben und gut verrühren. Die Masse auf die gebackenen Auberginen verteilen.

Beim Ofen die Grillfunktion aktivieren und die Auberginen für weitere 10 Minuten grillieren.

Couscous

120 g Couscous
1 rote Chilischote
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Peterli
80 g Granatapfelkerne
2 EL Limettensaft
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Den Couscous in einen Kochtopf geben und mit der doppelten Menge Wasser (240 ml) kochendem Wasser übergiessen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Die Chilischote und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Peterli fein hacken. Alles zusammen mit den Granatapfelkernen zum Couscous geben. Den Limettensaft und das Olivenöl dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



HAUPTGANG: GUA BAO STRAIGHT FROM CHINA

Pilz-Füllung

400 g Austernpilze
2 EL Pflanzenöl
2 EL BBQ-Sauce
2 TL Sojasauce
1 TL Paprikapulver
2 TL Ahornsirup
Etwas Koriander, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Die Pilze in grobe Streifen zupfen. In einer Schüssel BBQ-Sauce, Sojasauce, Paprikapulver und Ahornsirup mischen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Pflanzenöl erwärmen und die gezupften Pilze darin ca. 10 Minuten anbraten, bis sie knusprig und leicht karamellisiert sind. Die Sauce dazugeben und bei leichter Hitze erwärmen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Schweinebauch-Füllung

150 g Schweinebauch
1 EL süsse Chilisaucе
1 TL Austernsauce
1 TL Sojasauce
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Kalbsjus
Etwas Koriander, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Den Schweinebauch durch den Wolf drehen und in einer Pfanne scharf anbraten. Chilisaucе, Austernsauce, Sojasauce und den Knoblauch dazugeben. Mit Kalbsjus, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Koriander dazugeben.



Pulled-Chicken-Füllung

150 g Pouletbrustfilet

1 EL Öl

Etwas Ingwer, gerieben

1 Zwiebel, fein geschnitten

1 TL Sojasauce

1 TL Sriracha-Sauce

2 TL Reisessig

1 TL Senf

Etwas Koriander, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Pouletbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum 2-3 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die restlichen Zutaten gut vermischen und über dem Poulet verteilen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen lassen. Das Poulet mit einer Gabel auseinanderrupfen und gut mit der Sauce vermengen. Für weitere 10 Minuten im Ofen fertig garen.

Toppings

1 Rüebli

1 Rotkohl

1 Weisskohl

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Sprossen

100 g Sesam

1 EL Apfelessig

2 EL Öl

1 TL Sojasauce

Salz, Zucker

Alle Toppings rüsten, kleinschneiden und in verschiedene Schalen verteilen.

Apfelessig, Öl, Salz und Zucker vermischen und den Rotkohl und Weisskohl darin über Nacht marinieren.



Buns

500 g Mehl
20 g frische Hefe
20 g Zucker
220 ml lauwarmes Wasser
50 ml Kokosmilch
20 ml Pflanzenöl
0.5 TL Salz

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen und die Hefe hineinbröseln.

1 Teelöffel des Zuckers und einen Teil des Wassers dazugeben und mit etwas Mehl von der Seite gut verquirlen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen. Restliches Wasser, Zucker, Kokosmilch, Öl und Salz dazugeben und von Hand mindestens 10 Minuten lang zu einem geschmeidigen, elastischen und glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel legen und abgedeckt etwa 1 Stunde lang an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat.

Den gegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen. Den Teig in gleich grosse Stücke teilen, zu kleinen Kugeln formen, kurz entspannen lassen und mit dem Nudelholz zu länglichen Zungen ausrollen. Die Teigovale von einer Seite dünn mit Öl bepinsel und zusammenklappen, sodass kleine Taschen entstehen. Auf einem bemehlten Brett oder der bemehlten Arbeitsfläche abgedeckt noch einmal etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Für das Garen im Bambuskorb/Dampfgareinsatz: Backpapier zurechtschneiden und die Teiglinge auf dem Backpapier mit etwas Abstand in Dampfgareinsatz oder Bambusdämpfer setzen. Wasser in einem Topf oder Wok zum Kochen bringen, Bambusdämpfer oder Dampfgareinsatz einsetzen und die Buns bei geschlossenem Deckel je nach Grösse 10-15 Minuten dämpfen. Den Deckel während des Dämpfens nicht öffnen. Etwas abkühlen lassen und nach Belieben füllen.



DESSERT: STICKY RICE MIT MANGO-SORBET UND KOKOSCRÈME

Sticky Rice mit Kokoscrème

200 ml Kokosmilch
250 g Klebreis
55 g Zucker
1 EL Sesam
Salz

Klebreis gut abspülen und 2-3 Stunden im Wasser lassen. Danach für ca. 12-15 Minuten kochen. Der Reis sollte halbgar sein.

Die Kokosmilch zusammen mit dem Zucker, Sesam und etwas Salz dazugeben und sachte rühren, bis der Reis mit der Kokosmilch gut vermischt ist. Für 10 Minuten ruhen lassen.

Mango-Sorbet

400 g Mango
1 Zitrone
120 g Zucker
120 ml Wasser

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern entfernen. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und in einen hohen Rührbecher geben. Die Zitrone auspressen und die Hälfte vom Saft zu den Mangostücken geben. Zucker und Wasser in einer Pfanne zum Köcheln bringen. Anschliessend über die Mangostücke giessen und die ganze Masse fein pürieren.

Die Masse in eine Edelstahlschüssel geben und für ca. 8 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen. Dabei halbstündlich die Masse gut umrühren.

Über Nacht die Masse für weitere 8 Stunden ruhen lassen.