

REZEPT VON MAJRA

Sendung vom 28.02.2026

Frühlingsrollen mit Papaya-Salat

* * *

Grünes Curry mit selbstgemachter Currypaste, Reis und Poulet

* * *

Sticky Rice mit Mango und Kokosglace

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



VORSPEISE: FRÜHLINGSROLLEN MIT PAPAYA-SALAT

Frühlingsrollen

0.5 Zitrone
1 Peperoncino
1 Zwiebel
2 EL Erdnussöl
280 g Rindshackfleisch
50 g Rüebli
2 Bund Peterli
10 Frühlingsrollenteigblätter
Öl zum Frittieren
Salz, Pfeffer

Von der Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Peperoncino längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden und im Erdnussöl andünsten. Das Hackfleisch zur Zwiebel geben und mitbraten. Zitronenschale und Peperoncino begeben. Die Füllung mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Rüebli in Streifen schneiden. Dickere Stiele vom Peterli entfernen.

Ein Frühlingsrollen-Teigblatt jeweils vorsichtig von den anderen lösen und auf ein leicht feuchtes Küchentuch legen. Restliche Blätter mit einem feuchten Tuch zudecken, sodass keine Luft drankommt.

Blatt diagonal halbieren und auf die Mitte der beiden Hälften je einen gehäuften Esslöffel Fleischfüllung, etwas Rüebli und Peterli geben. Seitliche Blattspitzen mit Wasser befeuchten und über der Füllung aufeinanderlegen. Blätter von der Schnittkante her satt einrollen, bis die Füllung ganz eingewickelt ist. Dabei die seitlichen Teigfalten etwas in die Rolle drücken und zum Schluss das Teigende mit Wasser befeuchten, sodass es am Teig klebt. Auf diese Weise alle Blätter zu Rollen formen.

Öl auf 180 °C erhitzen. Frühlingsrollen portionenweise im Öl ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Herausheben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.



Papaya-Salat

- 1 grüne, unreife Papaya
- 6 Schlangenbohnen
- 1 Rüebli
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 2 rote Chilischoten, in Streifen geschnitten
- 8 Cherrytomaten, halbiert
- 2 Limetten
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Palmzucker

Papaya und Rüebli waschen und schälen. Mit dem Sparschäler feine Streifen abschälen. Knoblauchzehen, Chilischoten, Palmzucker und Fischsauce in eine Schüssel geben und mit dem Mörser andrücken. Schlangenbohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und mit den Tomaten dazugeben, gut verrühren und nur leicht mit dem Mörser andrücken. Limetten auspressen und den Saft dazugeben. Papaya- und Rüeblistreifen dazugeben, gut vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

HAUPTGANG: GRÜNES CURRY MIT SELBSTGEMACHTER CURRYPASTE, REIS UND POULET

Currypaste

- 2 Bund Koriander, grob geschnitten
- 1 Bund Thai-Basilikum, grob geschnitten
- 80 g Ingwer, grob gehackt
- 4 Schalotten, grob gehackt
- 1 Limette, Schale davon
- 4 Stängel Zitronengras, grob gehackt
- 8 Limettenblätter, grob geschnitten
- 5 grüne Chilis, entkernt und geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 dl Fischeauce
- 4 EL Palmzucker
- 2 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 TL gemahlene Koriandersamen

Alles in einen Mixbecher füllen und fein pürieren.

Grünes Curry

- 5 dl Kokosmilch
- 500 g Pouletschenkel
- 3 grüne Thai-Auberginen
- 6 violette Thai-Auberginen
- 2 Chilischoten
- 2 EL Fischeauce
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Currypaste
- 40 g Palmzucker
- 3 Kaffirblätter

Für das grüne Curry die Pouletschenkel vom Knochen lösen in mundgerechte Stücke schneiden. Die grünen und violetten Thai-Auberginen waschen und vierteln. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Kaffirblätter waschen und leicht zerzupfen, um ihr Aroma freizusetzen. Etwas Kokosmilch in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Currypaste darin unter Rühren anrösten, bis sie aromatisch duftet. Die Pouletstücke hinzufügen und kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Die restliche Kokosmilch langsam einrühren, damit sich die Currypaste gleichmäßig verteilt, und die Hitze reduzieren. Die Thai-Auberginen und Chilistreifen in die Currysauce geben, die Kaffirblätter, Fischeauce, Sojasauce und den Palmzucker hinzufügen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Poulet gar ist und die Auberginen weich, aber noch bissfest sind. Gelegentlich umrühren, damit nichts am Pfannenboden ansetzt. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und bei Bedarf mit etwas Fischeauce, Sojasauce oder Palmzucker nachwürzen.



Reis

300 g Jasminreis

Salz

Reis in einem Sieb unter fliessendem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist. Den Reis im Reiskocher mit etwas Salz kochen lassen.



DESSERT: STICKY RICE MIT MANGO UND KOKOSGLACE

Sticky Rice mit Mango

125 g Klebreis
5 dl Kokosmilch
88 g Zucker
1 Prise Salz
2.5 Mangos
2 EL Sesam

Reis in einer Schale mit reichlich Wasser waschen und abgiessen. Einen Topf mit Wasser füllen, den Siebeinsatz des Topfes mit einem Küchentuch auslegen und den Reis daraufgeben. Bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur ca. 45 Minuten dämpfen.

Kokosmilch erwärmen, Zucker und Salz dazugeben und unter Rühren auflösen.

Mangos schälen, vom Stein lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Reis mit der Kokossauce vermischen und gut verrühren. Sticky Rice mit Mangos auf Tellern anrichten und mit etwas Sesam bestreuen.

Kokosglace

1 Vanillestängel
5 dl Kokosmilch
150 g Zucker
1 Limette, Schale und Saft davon

Vanillestängel halbieren und das Mark mit der Messerspitze herausschaben. Kokosmilch mit dem Zucker zusammen in einem Topf erhitzen und eine Minute aufkochen. Vom Herd nehmen und die Schale der Limette, Limettensaft sowie das Vanillemark hinzufügen. Die Mischung im kalten Wasserbad abkühlen lassen. In eine Schüssel füllen und für 4 Stunden in das Gefrierfach stellen. Zwischendurch immer wieder umrühren.