

## REZEPT VON MARIE

Sendung vom 31.01.2026

### Thailändische Tom-Kha-Suppe

\* \* \*

### In Naan-Brot gefüllte und Panko-frittierte Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salat und Tzatsiki

\* \* \*

### Kiwi-Sorbet mit karamellisierten Pekannüssen und einem Hauch Passionsfruchtjus

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## VORSPEISE: THAILÄNDISCHE TOM-KHA-SUPPE

1 Schalotte, fein geschnitten  
2 Stängel Zitronengras  
2 entkernte Chilis, in Ringe geschnitten  
1 EL Ingwer, fein gehackt  
2 Kaffirblätter  
3 EL Sesamöl  
1 dl Weisswein  
5 EL Sojasauce  
5 dl Gemüsebouillon

Das Gemüse im Sesamöl anrösten und mit dem Weisswein und der Sojasauce ablöschen. Die Gemüsebouillon dazugießen und auf niedriger Stufe etwa eine Stunde köcheln lassen und nach Belieben würzen. Den Fond durch ein Sieb umgießen.

300 g Champignons, gewürfelt  
200 g Mini Maiskolben, längs halbiert  
200 g grüne Cocobohnen, zerkleinert  
1 l Kokosmilch  
1 EL Limettensaft  
1 EL Öl

Die Mini Maiskolben in etwas Öl anrösten. Den Fond aufkochen und die Kokosmilch dazugießen. Das Gemüse hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Limettensaft beigeben.



## HAUPTGANG: IN NAAN-BROT GEFÜLLTE UND PANKO-FRITTIERTE FISCH-TACOS MIT MANGO-AVOCADO-SALAT UND TZATSIKI

### Naanbrot

750 g Mehl  
2 TL Salz  
1 TL Backpulver  
9 g Trockenhefe  
1.5 EL Zucker  
150 ml lauwarmes Wasser  
300 g Naturejoghurt  
300 ml lauwarme Milch  
2 EL Pflanzenöl

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel gut vermischen. In einer zweiten Schüssel die Trockenhefe mit dem Zucker und dem Wasser vermischen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Das Joghurt und die Milch zur Hefemischung geben und gut verrühren. Nun die Mehlmischung zusammen mit dem Pflanzenöl dazugeben und alles zu einem weichen, leicht klebrigen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit etwas Öl bepinseln. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort für ca. 90 Minuten aufgehen lassen. Den Teig kurz durchkneten und in zehn gleich grosse Portionen teilen und Kugeln formen. Diese für weitere 15 Minuten ruhen lassen.

Jede Kugel auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem ovalen Fladen ausrollen.

Eine Pfanne erhitzen und jeden Fladen ein bis zwei Minuten anbraten, bis die Unterseite goldbraun ist. Den Fladen wenden und die zweite Seite ebenfalls etwa eine Minute anbraten.

### Panko-frittierter Fisch

500 g Seeteufel, klein geschnitten  
200 g Mehl  
2 Eier  
1 EL Sojasauce  
200 g Panko-Paniermehl  
1 l Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

Mehl, Eier und Panko-Paniermehl je in einen Suppenteller geben. Das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und die Sojasauce dazugeben. Jedes Seeteufel-Stück zuerst im Mehl, dann im Ei und schlussendlich im Panko-Paniermehl wenden.

Das Öl in einer hohen Pfanne bis 170 °C erhitzen und den panierter Fisch darin frittieren, bis er goldbraun sind.



### **Mango-Avocado-Salat**

2 Mangos  
3 Avocados  
1 Frühlingszwiebel  
4 EL Sesamöl  
2 EL Sojasauce  
1 TL Limettensaft  
etwas Knoblauch  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Die Mangos und Avocados in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel klein schneiden und alles vermischen. Sesamöl, Sojasauce, Limettensaft, etwas Knoblauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Chiliflocken würzen.

### **Tzatsiki**

500 g griechisches Joghurt  
1 Limette, Abrieb davon  
2 Knoblauchzehen  
1 Gurke  
Salz, Pfeffer

Das Joghurt etwa zwei Stunden durch ein Passiertuch abtropfen lassen und anschliessend in eine Schüssel geben. Limettenabrieb hinzugeben. Die Knoblauchzehen pressen und ebenfalls daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gurke entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ebenfalls für zwei Stunden im Passiertuch abtropfen lassen und regelmässig ausdrücken. Anschliessend zum Joghurt mischen.



## **DESSERT: KIWI-SORBET MIT KARAMELLISIERTEN PEKANNÜSSEN UND EINEM HAUCH PASSIONSFRUHTJUS**

### **Kiwi-Sorbet**

10 Kiwis  
100 ml Zuckerwasser  
1 Limette, Saft davon

Die Kiwis schneiden und entkernen. Mit dem Zuckerwasser mischen und gut pürieren. Nach Belieben mit etwas Limettensaft beträufeln. Gemäss Anleitung der Glacé-Maschine ca. 15 Minuten zu einem Sorbet gefrieren lassen.

### **Karamellisierte Pekannüsse**

50 g Zucker  
1 TL Butter  
100 g Pekannüsse

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker beigeben, bis er schmilzt und Karamell entsteht. Die Pekannüsse beigeben und kurz mitschwenken. Auskühlen lassen.

### **Passionsfruchtjus**

20 Passionsfrüchte  
150 ml Zuckerwasser  
1 g Agar-Agar

Die Passionsfrüchte ausnehmen und durch ein feines Sieb passieren, sodass nur die Flüssigkeit übrigbleibt. Mit dem Zuckerwasser mischen und aufkochen lassen. Agar-Agar beifügen, aufkochen lassen und anschliessend vom Herd nehmen. Auskühlen lassen.