

## Knusprige Entenbrust auf Apfel-Lauch-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 2 Entenbrustfilets (etwa 500 g)
- 1 unbehandelte Orange
- 2 kleine säuerliche Äpfel
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 2 EL Calvados oder Apfelsaft
- 1 TL Honig
- Cayennepfeffer
- 1 TL Rosmarin
- 500 g Lauch
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1/8 l Hühnerbrühe
- 3 EL Sojasauce
- 2 TL gestrichene, Speisestärke
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 2 EL Öl

Arbeitszeit: ca. 1 Std.

Marinierzeit: ca. 3 Std.

1. Entenbrustfilets häuten und in feine Scheiben schneiden. 50 g Haut klein würfeln. Orange heiß waschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Beides mit Calvados oder Apfelsaft, Honig, Cayennepfeffer und Rosmarin verrühren. Fleisch gründlich darin wenden und ca. 3 Std. ziehen lassen.

2. Lauch in dünne Scheiben schneiden. Äpfel schälen, putzen, in dünne Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen. Zwiebel und Ingwer fein würfeln.

3. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen und mit Brühe, Sojasauce und Speisestärke verquirlen. Fleisch trockentupfen, salzen und pfeffern, im Mehl wenden.

4. Wok erhitzen, Entenhaut darin auslassen. Fleisch darin portionsweise in 3-4 Minuten braun braten, warm stellen. Öl im Wok erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin kurz anrösten. Lauch ca. 3 Minuten mitbraten. Die Hälfte der Apfelspalten untermischen. Sauce angießen und aufkochen lassen, ca. 2 Minuten gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Übrige Äpfel untermischen, Entenbrust darauf verteilen und 1-2 Minuten ziehen lassen.

### Unsere Weinempfehlung:

Wir empfehlen Ihnen dazu fruchtbetonte Rotweine. Deutsche Rotweine drängen sich da geradezu auf, doch sollten es keine zu schlanken Gewächse wie Portugieser oder Trollinger sein, sondern kräftige Vertreter der Sorten Spätburgunder oder Lemberger von höheren Mostgewichten (ab Spätlese aufwärts), weil sie sonst in der kräftigen, fruchtig-frischen Komposition untergehen. Rote Loire-Weine weisen eine ähnliche Struktur auf. Auch die modernen Rebsorten-Landweine bringen genügend fruchtige Saftigkeit mit, um die Kombination zu bereichern. Mediterrane Gewächse (Corbières, Fitou, Coteaux du Languedoc ...) würden ihre Kraft und Struktur in die Waagschale werfen und eine zusätzliche Kräuterwürze ins Spiel bringen.

## Gedämpfter Fisch mit scharfen Auberginen

## Zutaten für 4 Personen

4 Fischfilets (z.B. Kabeljau, je etwa 180 g)  
1 frische rote Chilischote  
1 Limette  
800 g Auberginen  
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer  
50 g geröstete gesalzene Macadamia-Nüsse oder Erdnüsse  
1 Bund Petersilie  
1 EL Sesamöl  
Salz  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
10 EL Öl  
2 EL Weißweinessig  
100 ml Gemüsebrühe  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
1/2 TL Korianderpulver  
1 TL Kardamompulver  
1 TL Sambal oelek  
Arbeitszeit: ca. 40 Min.

1. Fischfilets halbieren und in eine flache Schale legen. Chilischote waschen, entkernen und sehr fein würfeln. Limette waschen, die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Schale und Saft mit Chilies und Sesamöl verrühren und über den Fisch gießen.

2. Auberginen waschen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und kurz ziehen lassen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln.

3. Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen. Wok erhitzen, nach und nach immer wieder etwas Öl hineingeben und die Auberginen darin portionsweise bei starker Hitze anbraten. Jeweils herausnehmen und mit Essig beträufeln.

4. Restliches Öl in den Wok geben. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Brühe mit den Gewürzen und Sambal oelek verrühren, mit den Auberginen in den Wok geben und heiß werden lassen, warm stellen.

5. Fischfilets aus der Marinade nehmen. Marinade mit 1/4 l Wasser in den Wok geben und aufkochen lassen. Fischfilets auf das Wokgitter legen und zugedeckt ca. 5-8 Min. dämpfen.

6. Nüsse hacken. Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen. Auberginengemüse mit den Fischfilets anrichten, mit Nüssen und Petersilie bestreuen.

### **Unsere Weinempfehlung:**

Wir empfehlen Ihnen, die Schärfe so dezent zu dosieren, dass der Wein kein Feuer fängt - es sei denn, Sie sind besonders scharf auf Scharfes. Ein kleines, blumig-zartes Gewächs wird dann aber locker umgepustet. Also muss ein gestandener Wein her: vorzugsweise weiß und jung, am besten mit solider Frucht à la Riesling oder Grauburgunder und kräftigem Körper (Spät- oder Auslese), um dem pikanten Ganzen standzuhalten. Kräftige Rosés tun es auch. Einen jugendlich fruchtbetonten Rotwein (etwa einen übrig gebliebenen Beaujolais Primeur) kann man mal versuchen. Übersee-Weißweine (wie einige der australischen Semillon-Cuvées oder Chardonnays auf unseren Marktplatz-Seiten in Heft 2/2000) ohne übertriebenes Holz wären ebenfalls denkbar, weil sie viel Saft und Kraft mitbringen. Das sind echt scharfe Weine!

### **Schweinefleisch süß-sauer**

## Zutaten für 4 Personen

350 g Schweinefilet  
250 g frische Ananas  
2 frische rote Chilischoten  
2 Knoblauchzehen  
2 Fleischtomaten (etwa 400 g)  
200 g Salatgurke  
2 EL milder Essig  
2 EL Sojasauce  
2 EL Tomatenketchup  
1 EL brauner Zucker  
1 TL gestrichen, Speisestärke  
150 ml Fleischbrühe  
2 EL Öl

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

1. Fleisch in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell entkernen. Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Ananas schälen, ca. 2 cm groß würfeln. Chilischoten waschen, entkernen und sehr klein würfeln.

2. Essig, Sojasauce, Ketchup, Zucker, Stärke und Brühe gründlich verrühren.

3. Wok erhitzen, Öl hineingeben. Fleisch, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren ca. 2 Minuten braten, an den Rand schieben. Tomaten, Gurke und Ananas unter Rühren 1-2 Minuten braten. Mit Fleisch, Chilies und Sauce mischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dazu schmeckt Reis.

### **Unsere Weinempfehlung:**

Wir empfehlen Ihnen auf süß-sauer ebenfalls süß-sauer zu reagieren - und das ist eindeutig eine Domäne der deutschen Weine (vgl. Sushi und Wein in weinwelt Nr. 6/99). Die Frucht- und Säurebetonung von Riesling & Co. macht sie zu idealen Partnern der asiatischen Küche. Sie brauchen bei Ihrem Wein-Einkauf nur auf die Restsüße (am besten halbtrocken wählen) und die "Trinkstärke" (einfacher QbA, Kabinett, höchstens Spätlese) zu achten. Als Rebsorte bietet sich natürlich der Riesling an, der in der asiatischen vielleicht den besten Essensbegleiter abgibt.

## **Rindfleisch mit Paprika**

### Zutaten für 4 Personen

400 g Rumpsteak, ersatzweise Rindersteak oder -filet  
600 g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten  
3 Frühlingszwiebeln  
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer  
1-2 EL Schnittlauchröllchen  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 TL Sesamöl  
2 TL gestrichene Speisestärke  
20 g getrocknete Tongku-Pilze  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Sojasauce  
2 TL Sardellenpaste (aus der Tube)  
1 TL Zucker

200 ml Rinderfond  
4 EL Öl  
Arbeitszeit: ca. 40 Min.

1. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer, Sesamöl und 1 TL Speisestärke gut vermischen und ca. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Pilze mit heißem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Paprikaschoten in breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
3. Sojasauce, Sardellenpaste, Zucker, Rinderfond und 1 TL Speisestärke gut verrühren. Pilze entstielen und halbieren.
4. Wok erhitzen, 2 EL Öl hineingeben. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anbraten, Fleisch 1-2 Minuten mitbraten. Herausnehmen.
5. 2 EL Öl im Wok erhitzen, Paprika portionsweise unter Rühren 3-6 Minuten braten. Pilze hinzufügen. Sauce angießen, einmal aufkochen und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Fleisch wieder zugeben und in ca. 1 Minute gut heiß werden lassen. Schnittlauch darüber streuen.

### **Unsere Weinempfehlung:**

Wir empfehlen Ihnen dazu einen reifen, in sich ruhenden Rotwein, kein Grand Cru, der wäre überqualifiziert, sondern solide Mittelklasse beliebiger Herkunft, sei es aus Italien (Chianti, Barbera ...), Spanien (Navarra, Carinena ...), Frankreich (Languedoc, Südwesten ...) oder sonstigen Anbauländern. Ein gut gemachter Landwein tut es auch, aber keine Tannin-Bomben. Der Ingwer könnte die Gerbstoffe rauh erscheinen lassen. Auf den Marktplatz-Seiten in Heft 2/2000 werden Sie unter den Top-100-Rotweinen bis 10 Mark sicher Ihren Lieblingswein finden.

### **Hühnerbrust mit Erdnüssen und Chili**

Zutaten für 4 Personen

600 g Hühnerbrustfilet  
2 frische rote Chilischoten  
1 Bund Petersilie oder frisches Koriandergrün  
1 Eiweiß  
1 TL gestrichene Speisestärke  
Salz, Pfeffer  
1 EL Sojasauce  
1 getrocknete Chilischote  
2 dünne Stangen Lauch  
1 EL Erdnusscreme (Glas)  
200 ml Hühnerbrühe  
50 g Erdnusskerne  
3 EL Öl  
Arbeitszeit: ca. 30 Min.

1. Hühnerfleisch in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Eiweiß mit Stärke und Sojasauce glattrühren, getrocknete Chilischote zerreiben und untermischen. Unter die Hühnerwürfel mengen.
2. Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Schräg in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Frische Chilies waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Erdnusscreme mit Brühe glattrühren, Erdnüsse grob hacken.

3. Wok erhitzen, Erdnüsse darin ohne Fett unter Rühren anrösten, wieder herausnehmen. 1 EL Öl im Wok erhitzen. Lauch und frische Chilies darin unter Rühren ca. 1 Min. braten, herausnehmen.
4. Restliche 2 EL Öl im Wok erhitzen. Hühnerbrustwürfel unter Rühren darin in 2-3 Minuten goldbraun braten. Sauce dazugeben, alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Lauch untermischen und heiß werden lassen. Salzen und pfeffern, mit Erdnüssen und Petersilienblättchen bestreuen.

### **Unsere Weinempfehlung:**

Wir empfehlen Ihnen einen eher breiten (will heißen: kräftig, reif und in sich ruhend) statt spitzen Wein (will heißen: jugendlich fruchtig und säurefrisch) zu wählen. Ein säurefrischer Wein kann einen reizvollen Kontrast bilden, vorausgesetzt er ist restsüß. Erdnüsse sind fett und umhüllen ähnlich der Schokolade die Zunge. Die Weinsäure durchdringt diese Schicht, wirkt dann aber störend, es sei denn, es ist Restsüße da, die vom Fett getragen wird und den Gesamtgeschmackeindruck abrundet. Also: warum nicht eine halbtrockene Spätlese vom Rheingau oder von der Nahe oder gar die liebliche Version von Mosel oder Mittelrhein, vielleicht sogar als Auslese. Einen Rosé d'Anjou, der ebenfalls lieblich ist, kann man dazu versuchen, kein Problem. Wenn trocken, dann sollte der Wein ebenfalls fett und breit sein. Das kann eine Burgundersorte oder Chardonnay sein oder ein Silvaner höherer Qualitätsstufe (mind. Spätlese). Wenn es rot sein soll, dann eher frucht- als gerbstoffbetonte Tropfen wählen: Spätburgunder ja, Cabernet Sauvignon nein.

### **Lamm-Kokos-Curry**

Zutaten für 4 Personen

- 750 g Lammkeule (vom Metzger in dünne Scheiben schneiden lassen)
- 1 gut walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Zitronen
- 1/2 unbehandelte Zitrone oder 2 Stengel Zitronengras
- 2 TL Sambal oelek
- 5 EL Öl
- 2 TL Zucker
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Zimt, Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 g)

Arbeitszeit: ca. 1 Std.

1. Von der 1/2 Zitrone die Schale in Streifen abschneiden (oder Zitronengras grob zerkleinern), von der ganzen die Schale abreiben. Die ganze Zitrone auspressen. Geriebene Zitronenschale mit 2 EL Saft, Sambal oelek, 2 EL Öl, Zucker, Koriander, Zimt, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch unterrühren.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Zitronenschale fein hacken.
3. Wok erhitzen, restliche 3 EL Öl hineingeben. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale darin kurz anbraten, wieder herausheben. Fleisch portionsweise unter Rühren 2-3 Minuten braten. Fleisch mit der Zwiebelmischung wieder in den Wok geben. Kurkuma untermischen. Kokosmilch unterrühren. Lammcurry 5-6 Minuten köcheln lassen.
4. Restliche 2 EL Öl im Wok erhitzen. Hühnerbrustwürfel unter Rühren darin in 2-3 Minuten goldbraun braten. Sauce dazugeben, alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Lauch untermischen und heiß werden lassen. Salzen und pfeffern, mit Erdnüssen und Petersilienblättchen bestreuen.

**Unsere Weinempfehlung:**

Die Gewürze dieses Gerichts machen es einem Wein nicht leicht. Deshalb empfehlen wir Ihnen keine Angst vor abenteuerlichen Experimenten. Warum nicht mal eine aromatische, restsüße Scheurebe dazu probieren? Oder einen hochwertigen Sherry (halbtrockener Amontillado oder gar lieblicher Oloroso)? Wenn das alles nicht passt, dann machen Sie doch einfach einen saftigen, wuchtigen, australischen Shiraz von unseren Marktplatz-Seiten in Heft 2/2000 auf. Der schafft auch das!