



## **Maitres Queue Bremgarten**

Kochen vom 25. Mai 2018

### ***Im Zeichen des Ingwers***



Ingwer wird wohl schon seit über 4000 Jahren von Menschen als Heil- oder Würzpflanze verwendet. Ursprünglich aus Asien kommend, gelangte Ingwer in der Antike auch nach Europa. Die Römer schätzten den Ingwer auf Grund seiner Qualitäten sehr und im Mittelalter waren es hauptsächlich Mönche die Ingwer verwendeten.

In der Neuzeit geriet der Ingwer und seine Wirkkraft in Europa etwas in Vergessenheit. Erst in den 1960er Jahren erlebte Ingwer in Europa ein Comeback.

In Europa nimmt man erst seit einiger Zeit auch die Heilfähigkeiten dieser außerordentlichen Pflanze zur Kenntnis. Mittlerweile belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien die hohe Wirksamkeit von Ingwer bei den verschiedensten Leiden. Damit wird auch die alte asiatische Medizin bestätigt, in der die Pflanze schon seit Jahrtausenden eine zentrale Rolle einnimmt.

Ingwer kann bei Erkältungen, Übelkeit, Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Rheuma lindernd oder unterstützend wirken. Ausserdem wird diesem Gewächs auch nachgesagt, eine aphrodisierende Wirkung zu haben.

Heutzutage wird Ingwer in den meisten Ländern mit tropischem Klima angebaut. Der größte Produzent ist Indien mit etwa 250.000 Tonnen pro Jahr, das größte Anbauggebiet ist in Nigeria und der größte Exporteur ist China.

\*\*\*\*\*

# *Zitronengrassuppe*

\*\*\*\*\*

# *Gebratenes Lammfleisch mit Mango*

\*\*\*\*\*

# *Limetten-Ingwer-Mousse*

\*\*\*\*\*



Gruppe 1: Thomas Müller, Marino de Pol, Hans-Ueli Gasser, Daniel Penitzka, Sepp Peterhans

# Zitronengrassuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Stängel Zitronengras
- 2 Schalotten
- 60 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 5 ½ dl Gemüsebouillon
- 1 ½ dl Kokosmilch
- milder Curry
- Salz, scharzer Pfeffer
  
- glattblättrige Petersilie
- etwas Schlagrahm
  
- Baguette



## Zubereitung

Die Zitronengrasstängel in dünne Ringe schneiden. Die Schalotten schälen und hacken. Den Ingwer schälen und grob hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren und Kerne entfernen.

In einem Kochtopf das Öl erhitzen und alle vorbereiteten Würzzutaten andünsten. Dann die Bouillon und die Kokosmilch dazugeben und alles zugedeckt auf mittlerem Feuer etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe durch ein feines Sieb giessen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Vorliebe teilweise oder vollständig die Würzzutaten pürieren und erst dann absieben. Bis hier kann die Suppe 1-2 Tage im Voraus zubereitet werden.

Vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen. Mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und in vorgewärmte Tassen oder tiefe Teller anrichten. Mit einem «Schuss» Schlagrahm und Petersilie garnieren und sofort servieren. Dazu passt noch ein Baguette als idealer Begleiter.

## Tipps

Chili je nach Verträglichkeit der Gäste eher diskret einsetzen. Kann gut auch am Vortag bereits vorbereitet werden.

# Gebratenes Lammfleisch mit Mango

## Beilagen: Broccoli und Basmati-Reis

### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Lammfleisch

#### Marinade

- 1 ½ TL Maizena
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL trockener Sherry
- 1 ½ TL Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer

- 4 EL Olivenöl
- 1-2 Mangos
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer, 2 cm
- 4 Knoblauchzehen

#### Sauce

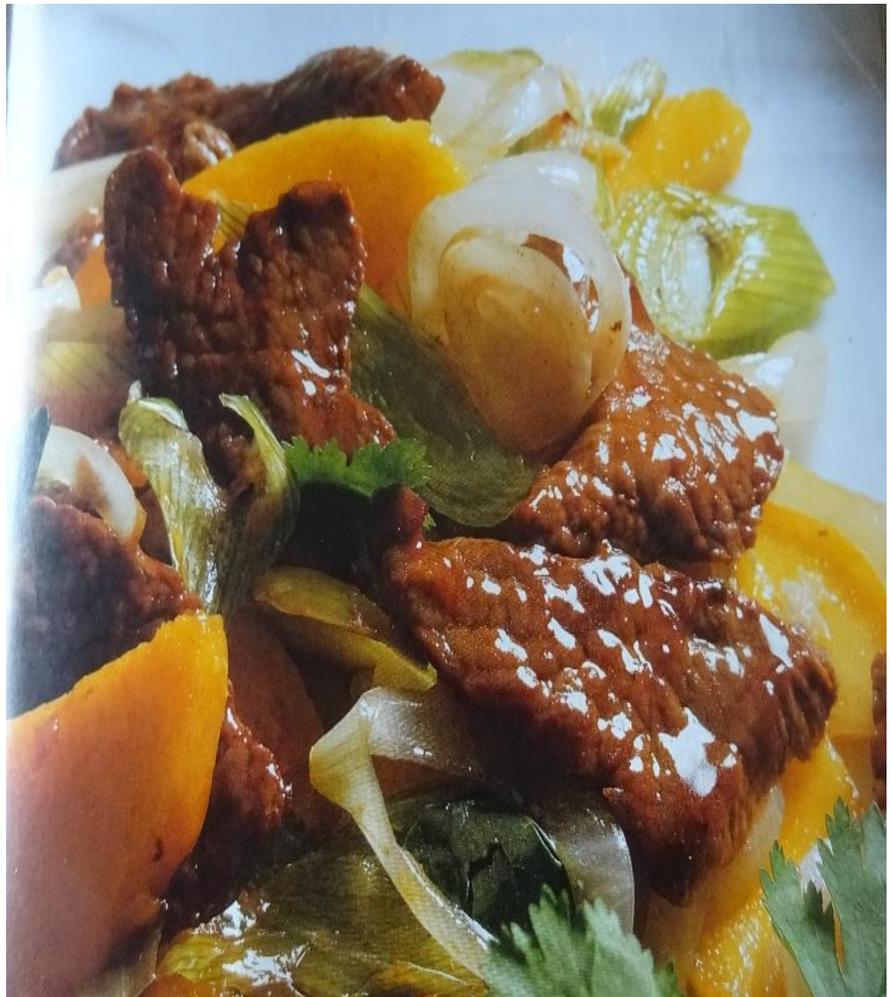
- 4 ½ TL Maizena
- 6 EL Sojasauce
- 9 EL trockener Sherry
- 4 EL Austernsauce

200 g Basmati-Reis

3.5 dl Wasser

Salz, etwas Butter

1 grosser Broccoli



## Zubereitung Lammfleisch mit Mango

Das Fleisch zuerst in fingerdicke Scheiben schneiden.

Maizena, Sojasauce, Sherry, eine Prise Salz, einige Umdrehungen schwarzen Pfeffer sowie den Zucker verrühren. Über das Fleisch geben, mischen und etwa 10 Minuten marinieren lassen.

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Das Fleisch sehr gut abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. In etwas sehr heissem Öl von allen Seiten anbraten. Das Fleisch sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad heissen Ofen 15-20 Minuten nachgaren lassen. Die Platte beiseitestellen.

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann in Schnitze teilen. Die Frühlingszwiebeln (ohne Röhrchen) schräg in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen, in ganz feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Alle Zutaten für die Sauce zusammen verrühren.

Kurz vor dem Servieren die Pfanne wieder erhitzen und - sofern nötig - etwas Öl nachgeben. Die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch beifügen und unter Wenden gut braten. Dann die Mangoschnitze beifügen und kurz mitbraten.

Das Fleisch beifügen, die angerührte Sauce darüber giessen und alles nur noch solange kochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht bindet. Sofort servieren.

## **Zubereitung Basmati-Reis**

Reis mit kaltem Wasser abspülen. Wasser aufkochen. Reis einstreuen, leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist. Nach Belieben ein Stück Butter hinzufügen.

## **Zubereitung Broccoli**

Broccoli waschen, in kleine Röschen teilen und den dicken Stiel abschneiden. Allenfalls Brocolistiele in dünne Scheiben schneiden und den Boden eines Dämpfeinsatzes damit auslegen.

Broccoliröschen auf Dämpfeinsatz legen. Dämpfeinsatz in einen Topf geben, der flach mit Wasser gefüllt ist. Topf zugedeckt auf den Herd stellen, Wasser zum Kochen bringen und den Broccoli 6-7 Minuten dämpfen.

## **Tipps**

Beim Timing darauf achten, dass alles etwa zur gleichen Zeit fertig wird:

- Kochzeit Reis ca. 15 min
- Kochzeit Broccoli ca. 8 min
- Beim Fleisch dauert der Finish nicht länger als 5 min. Mit dem Nachgarprozess (15 – 20 min) kann etwas «gespielt» werden.

Statt Lammfleisch kann auch Rind, Schwein oder Poulet verwendet werden.

Als Beilage eignen sich auch chinesische Eiernudeln und je nach Geschmack weitere Gemüsesorten.

Austernsauce nur einsetzen, wenn bei den Gästen keine Unverträglichkeit auf Meeresfrüchte vorliegt. Ansonsten entsprechend mehr Soja und Sherry einsetzen.

Serviervorschlag: Reis in ein Schälchen drücken und dann kopfüber auf den Teller kippen.

# Limetten-Ingwer-Mousse

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Limette
- 10g Ingwer frisch
- 3 Blätter Gelatine
- 300 g Joghurt
- 70 g Puderzucker
- 1 EL Ahornsirup
- 150 ml Vollrahm
- Minzeblätter
- 1-2 Orangen



## Zubereitung

Die Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen bis sie zusammenfallen. Inzwischen den Joghurt mit dem Puderzucker, dem Ahornsirup, der Limettenschale und dem Ingwer gründlich verrühren.

In einer kleinen Pfanne den Limettensaft erwärmen. Vom Herd ziehen, die Gelatine tropfnass hineingeben und darin auflösen. Die Gelatine-Limettensaft-Mischung zunächst mit 3–4 Esslöffeln Joghurtmasse verrühren, dann unter die restliche Creme mischen. Die Creme etwa 10 Minuten kühl stellen.

Inzwischen den Rahm steif schlagen. Den Schlagrahm unter die Joghurtmasse ziehen. Die Mousse in Dessertschälchen geben. Die Mousse 2 Stunden kühl stellen.

Zum Servieren die Mousse mit Minzeblättchen und filetierten Orangenschnitzen garnieren.

## Tipps

Frühzeitig damit beginnen, da das Mousse noch zwei Stunden kühlgestellt werden muss. Kann gut auch am Vortag bereits vorbereitet werden.

Anstatt Ahornsirup kann auch flüssiger Honig eingesetzt werden.

Serviervorschlag: Mousse in ein Glas geben und auf einen Teller mit den filetierten Orangenschnitzen stellen.