

Zutaten für 6 Personen

- 1 Ananas
- 1 dl Cointreau oder dunkler Rum
- 3 EL brauner Zucker
- optional als Beilage
Vanilleeis oder kandierter,
gehackter Ingwer

Ofengebackene Ananas mit Rum

Aus thaikitchen.ch/rezepte/ofengebackene-ananas-mit-rum

Ofen auf 150°C vorheizen.

Ananas schälen, Herz entfernen und längs in Schnitze schneiden.

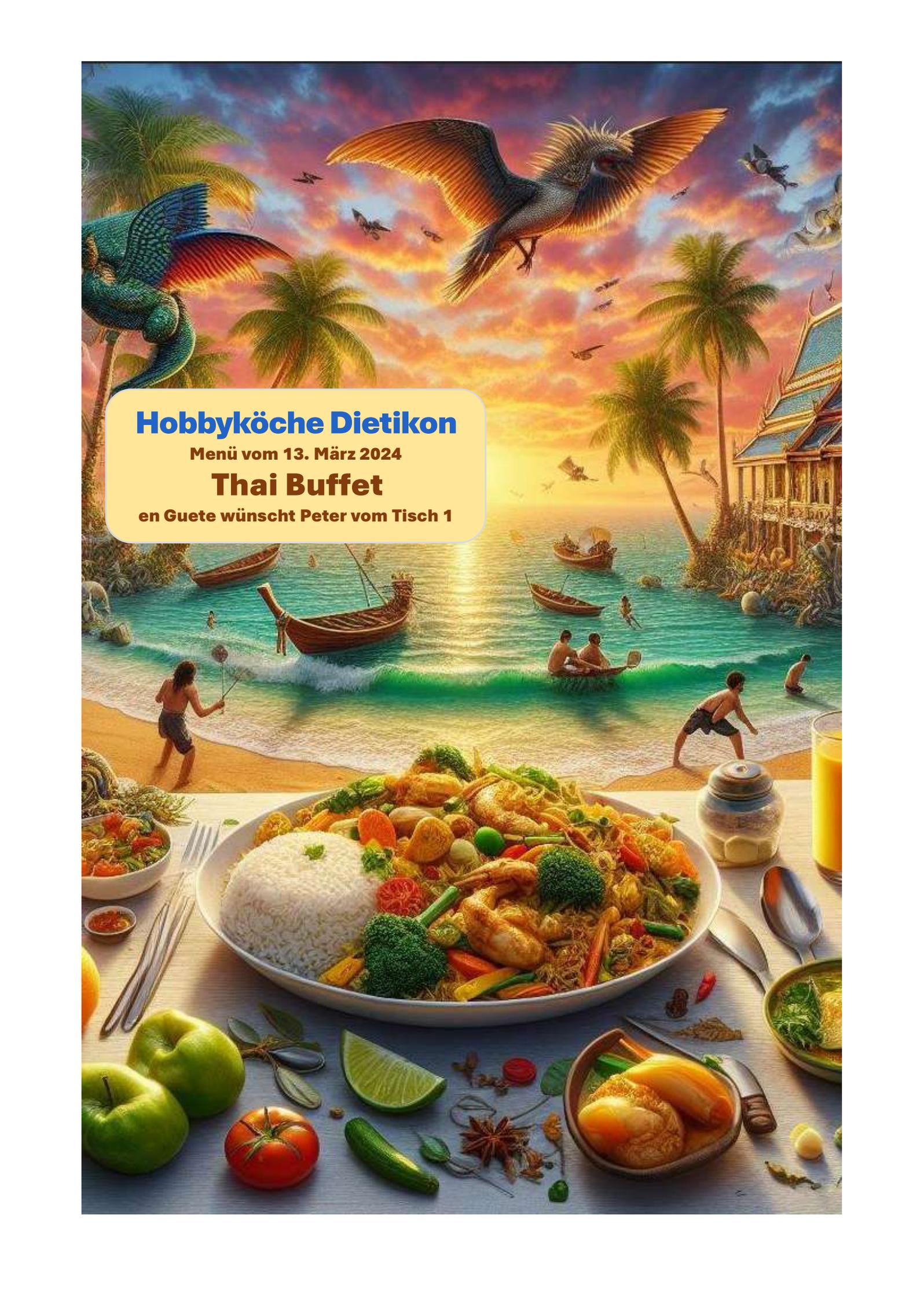
Die Ananasschnitze, ohne Rinde, in Auflaufform legen.

Den Cointreau und den Zucker mischen und über die Ananas giessen.

Die Ananas für 1 Stunde braten bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Ananasschnitze zart sind.

für 3 Tische kochen





Hobbyköche Dietikon

Menü vom 13. März 2024

Thai Buffet

en Guete wünscht Peter vom Tisch 1

Zutaten 4 P

- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Palmzucker
- 4 EL Limettensaft
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Tamarindensauce

- 150 g Cherrytomaten
- 100 g Schlangenbohnen
- 1 unreife grüne Papaya à ca. 600 g
- 3 EL Erdnüsse

Som Tam - Thai-Papayasalat

aus <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/papaya-salat>

Chilischote samt Kernen fein hacken.

Knoblauch mit Zucker gut zerstampfen.

Chili, Limettensaft, Fisch- und Tamarindensauce begeben und verrühren.

Tomaten vierteln.

Schlangenbohnen in 4 cm Stücke schneiden

Papaya schälen und entkernen.

Julienne schneiden.

Alles mit der Sauce mischen.

Salat mit gebrochenen Erdnüssen bestreuen.

für 1 Tisch kochen



Zutaten 4 P

240 g Jasmin Reis
2 T Reis,
3 T Wasser



für 3 Tische kochen

Jasmin Reis – Duftreis

aus <https://www.reishunger.com/ch/rezepte/zubereitung/9/basmatireis>

Reis in Schüssel mit kaltem Wasser waschen bis das Wasser klar bleibt.

In Pfanne mit geben und mit 1.5 x Menge Wasser auf höchster Hitzestufe aufkochen lassen. Nicht salzen!

Dann auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel köcheln lassen bis Wasser fast aufgesogen ist.

Nun auf kleinster Stufe oder ausgeschaltet ziehen lassen bis der Reis trocken. ca. 15 Min. Nicht rühren!

250 g Reismudeln
400 g Rindfleisch, geschneuzelt
4 EL Pflanzenöl
200 g Rote Currypaste
500 g Kokosnussmilch
4 EL Fischsauce
1 Bd Koriander
1 Limetten

Rote Currynudeln mit Rindfleisch

Aus <https://www.thaikitchen.ch/rezepte/rote-currynudeln-mit-rindfleisch>

Nudeln in Wasser ca. 5 Minuten bissfest kochen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Koriander grob hacken. Limette vierteln.

Das Fleisch mit Öl kurz anbraten. Beiseite stellen.

Rote Curry Paste mit 2 EL Öl anbraten.

Kokosnussmilch dazu rühren und aufkochen.

Fleisch und Nudeln darin gut vermengen, kurz aufkochen und mit etwas Limettensaft und Fischsauce abschmecken.

Mit Korianderblättern dekorieren.

Alternative eignen sich auch Thai Basilikum- und Kaffirlimettenblätter

für 1 Tisch kochen



Zutaten 4 P

5 dl	Kokosnussmilch
5 dl	Gemüsebouillon
1	kleine Chilischote
4 Stk.	Zitronengras
5 cm	Ingwer
5 cm	Galgant
6	Kaffernlimettenblätter
300 g	Tofu
4	Cherrytomaten
100 g	Austernseitlinge (oder Champignons)
2 EL	Fischsauce
1	Limette



Galgant ist milder als Ingwer



Kaffernlimettenblätter

für 3 Tische kochen

THAI SUPPE - ZITRONENGRAS & KOKOSMILCH*Aus thaikitchen.ch/rezepte/thailandische-zitronengras-kokos-suppe-mit-tofu*

Kokosnussmilch mit der Bouillon aufkochen.

Chili fein hacken, Zitronengras längs halbieren, Ingwer und Galgant schälen und flach schneiden, Kaffernlimettenblätter fein schneiden.

Alles Gemüse zur Suppe geben, Hitze etwas reduzieren und 10 Min. köcheln lassen.

Grobes Gemüse herausnehmen.

Tofu würfeln ca. 1 cm, Cherrytomaten vierteln, Austernpilze fein schneiden.

Kurz vor dem Anrichten in die Suppe rühren und während 2 Min. köcheln lassen.

Mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken, anrichten und mit Koriander dekorieren.



Zutaten 4 P

- 400 g Filet vom Schwein
- 2 EL Öl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Palmzucker oder Rohrzucker

- 1 rote Paprika
- ½ Gurke
- 8 Cherrytomaten
- 2 Ananasscheiben
- 1 Frühlingszwiebel

Süss-Saures Schweinfilet

Aus thaikitchen.ch/rezepte/suss-saures-schweinfilet

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Chnobli fein schneiden, mit 2 EL Öl kurz anbraten. Fleisch zugeben, 4-5 Min. mittlere Hitze anbraten. Zwiebelstreifen zugeben und gut mischen. Mit Fischsauce, Zucker und Pfeffer abschmecken. Paprika und Gurke entkernen, dann wie auch Tomaten, Ananas und Frühlingszwiebeln in kleine Keile schneiden. Nun das Gemüse unter das Fleisch ziehen und weitere 4-5 Min. braten. Mit Korianderblättern dekorieren.



für 1 Tisch kochen

für 1 Tisch kochen



- 200 g Kefen
- 4 Minimaiskolben
- 2 Paprika, rot
- 3 Frühlingszwiebeln
- 200 g Sojasprossen
- 3 EL Erdnussöl
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Scharfe Chilisaucen
- 3 EL Austernsauce
- Zucker

Wok-Gemüse mit scharfer Chilisaucen

Aus thaikitchen.ch/rezepte/scharfes-wok-gemuse

Kefen, Mais, Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden, Sojasprossen waschen. Das Gemüse mit 3 EL Öl bei hoher Hitze ca. 2-3 Min. kräftig braten. Mit Fischsauce, Hot Chili Sauce, Austernsauce und Zucker abschmecken. Für mehr Sauce, wenig mehr Wasser dazugeben.

Zutaten 4 P

- 400 g Poulet
1 Beutel Thai Satay Sauce
8 Spiessli, Hölzli
Limette,
Erdnüssli,
Chili

**Apéro Satay Spiess**

Aus thaikitchen.ch/rezepte/apero-satay-spiesschen

Poulet in 2 cm breite Streifen schneiden, diese auf die Hölzli spiessen und mit der Satay Sauce marinieren und etwas einziehen lassen. Beidseitig anbraten und 4-5 Min. ziehen lassen. Die restliche Sauce erhitzen und reduzieren und über die Spiessli träufeln.

Nach Belieben mit Limettenschnitzen, Erdnüssli und fein gehackten Chili dekorieren.

für 3 Tische kochen



Zutaten 4 P

- 400 g Pouletbrust
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Reiswein
- 1 TL Maisstärke
- 250 g Bambussprossen
- 10 Shiitake-Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reissig
- 1/2 TL gemahlener weisser Pfeffer
- 1 Frische Frühlingszwiebel

Poulet mit Bambussprossen

Aus <https://www.goga.ch/de/posts/5162>

Poulet in feine Streifen schneiden und mit Sojasauce, Reiswein und der Speisestärke einreiben. Ruhen lassen, bis die restlichen Zutaten bereit sind.

Bambussprossen waschen, Pilze in Streifen schneiden, Zwiebel grob schneiden, Knoblauch fein hacken.

Pilze im ÖL 5 Min. anbraten, Poulet darin 5 Min. braten. Dann Knoblauch, Ingwer dazu und kurz weiterbraten.

Bambus, Zwiebeln hinein und weitere 2-3 Min. braten.

Nun mit Soja und Reissig ablöschen, gut umrühren. Mit etwas frischem Grün dekorieren.



für 1 Tisch kochen

für 1 Tisch kochen



- 500 g Süsskartoffeln
- 20 ml Süsse Chilisauce
- 2 EL Erdnussöl
- Korianderblätter

Ofengebackene Süsskartoffeln

Aus thaikitchen.ch/rezepte/ofengebackene-susskartoffeln-mit-susser-chilisauce

Süßkartoffeln waschen und in 2 cm dicke Stängel schneiden, abtrocknen und in Chili Sauce mit Öl wenden.

Im Ofen bei 200°C während 30-45 Minuten braten bis sie goldbraun sind. Mit Korianderblättern dekorieren.

Tisch 1
Papayasala
Reis
Rindscurry
Ananas



Tisch 4

Tisch 2
Thaisuppe
Schwein süssauer
Wok Gemüse



Tisch 3
Spiessli
Poulet Bambus
Süskartoffeln

