

# Garnelen in scharfer Orangen-Curry-Sauce mit Bandnudeln



Garnelen in Orangen-Curry-Sauce mit frischen Bandnudeln

Die kleine Flasche Orangensaft stand schon lange im Kühlschrank. Und ich wollte mit ihr kochen. Also ergab es sich, dass mir das scharfe Currypulver dafür geeignet erschien. Und dann die Garnelenschwänze. Das Ganze angereichert mit Lauchzwiebeln und etwas Gewürzen – und selbst zubereiteter Pasta.

Beim Zubereiten der Bandnudeln war mir zumute wie Tom Hanks im Film „Cast Away – Verschollen“. Ich habe heute meine erste [Nudelmaschine](#) von [home24](#) erhalten und habe das erste Mal in meinem Leben selbst frische Nudeln zubereitet. Ich habe mich ja die letzten Jahre schon immer mehr dahin orientiert, keine fertigen Nudeln in der Packung zu kaufen, sondern frische Nudeln. Aber das Selbstzubereiten ist nochmals eine Stufe höher. Jetzt werde ich auch vor Ravioli, Tortelloni und Tortellini nicht mehr halt machen. Ach ja, und Tom Hanks im

genannten Film, als er es schafft, ohne die üblichen Hilfsmittel das erste Mal auf seiner einsamen Insel Feuer zu machen, schreit er hinaus: „Hier, sehr her, ich, ICH habe allein Feuer gemacht, ich habe Feuer gemacht!“ und so könnte ich heute verkünden, „ICH habe das erste Mal selbst gemachte Nudeln zubereitet!“ ;-)

### **Zutaten (für 2 Personen):**

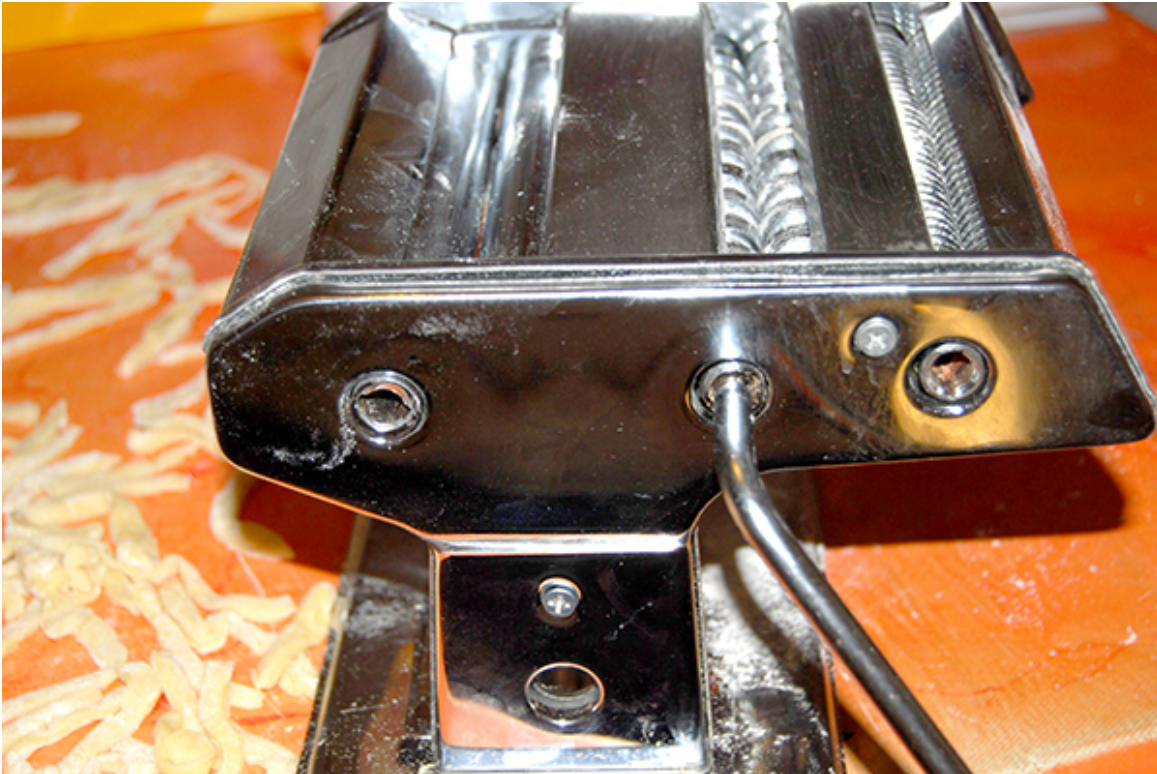
- 225 g Garnelenschwänze
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Orangensaft
- 100 ml trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- 1 TL [Hot Madras Curry Powder](#)
- 10 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 gehäufter TL Mehl
- Salz
- Butter
- 1 Lauchzwiebel zum Garnieren

### **Zutaten für die Bandnudeln:**

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- Salz

**Zubereitungszeit:** Teigzubereitung 10 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Nudelzubereitung 10 Min. | Garzeit 2–5 Min. | Garnelen: 10 Min.

### **Bandnudeln:**



## Die Nudelmaschine

Mehl auf einem großen Holzbrett aufschütten. In die Mitte eine kleine Grube machen und Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Mit dem Mehl von außen langsam zuschütten und dann einen nicht zu klebrigen Teig kneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben. Ist der Teig zu trocken und bindet nicht richtig, noch 1-2 EL Wasser hinzugeben. Kräftig kneten, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.

Nach dem Ruhen war der Teig fest und kompakt und nicht zu klebrig. Die Nudelmaschine auf Stärke 6 von insgesamt 9 für die Teigplatten einstellen, einzelne Stücke aus dem Nudelteig herausbrechen und nach und nach in der Nudelmaschine zu dünnen Teigplatten wälzen. Beim weiteren Verarbeiten muss ich noch lernen. Hilfreich ist, die Teigplatten vor dem Zuschneiden zu Bandnudeln beidseitig in Mehl zu wälzen. Dann wählte ich die Nudelbreite von 6 mm und schnitt die Teigplatten in Bandnudeln. Allerdings glich dies eher einem Schlachtfeld, weil ich bei meinem ersten Versuch zur Zubereitung von Nudeln jeden einzelnen Bandnudelstrang einzeln aus der Teigplatte ablösen musste und das Ganze eher wie das Schaben von Eierspätzle aussah. Also, mühsam, da muss ich – wie gesagt –

noch testen, prüfen und lernen. Aber: Die Bandnudeln – weit davon entfernt, so gleichmäßig auszusehen wie fertig gekaufte – sahen dennoch gut aus. Am besten nach dem Schneiden in der Nudelmaschine auf einem trockenen Geschirrhandtuch ausbreiten. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Je länger die frischen Nudeln getrocknet sind, desto länger ist die Garzeit. Aber diese bewegt sich immer noch im Rahmen von 2–5 Minuten.



Das „Frische-Bandnudeln-Schlachtfeld“

**Garnelen:**



### Garnelen mit Lauchzwiebeln in der Pfanne

Vor dem Kochen der Bandnudeln schon die Lauchzwiebeln klein schneiden. In Butter zusammen mit den Garnelenschwänzen in einer Pfanne anbraten. Dann die kleingeschnittene Chilischote hinzugeben. Etwas köcheln lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen. Mit dem Currypulver würzen. Die Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern und hinzugeben. Mit dem Weisswein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Nachdem das Ganze etwas geköchelt hat, mit dem Mehl die Sauce abbinden. Eventuell das Ganze mit Salz abschmecken. Und – huch: Seit Jahren mein erstes Rezept ohne die Verwendung von Knoblauch. ;-)

Die frischen Bandnudeln in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Die Garnelenschwänze mit der Sauce darüber geben. Eine dünne Lauchzwiebel kleinschneiden und das Gericht mit den Lauchzwiebelringen garnieren.

---

# Garnelen in asiatischer Sauce mit Tortellini



Garnelen in asiatischer Sauce auf Tortellini

Heute sollte es schnell gehen. Keine Zeit für langwieriges Kochen. Außerdem mussten Reste verwertet werden, wie Garnelenschwänze und frische Pasta.

Bei den Mindesthaltbarkeitsdaten sollten Sie nicht so korrekt sein. Vor einiger Zeit hatte ich zwar noch frische Pasta in einer geöffneten (!) Packung für einige Wochen im Kühlschrank liegen. Das war zu lange und es sammelte sich Schimmelpilz auf der Pasta. Das war also nur noch etwas für den Mülleimer.

Bei den frischen Tortellini war das Mindesthaltbarkeitsdatum seit zwei Monaten überschritten. Aber sie waren fest eingetütet und verschweißt und lagen ständig im Kühlschrank. Einfach die Packung öffnen, an der Ware riechen und eventuell ein Stückchen probieren und dann entscheiden, riecht/schmeckt die Ware noch gut oder nicht? In diesem Fall war alles okay

und ich habe die Pasta zubereitet und gegessen. Lecker.

Ich hatte auch schon Sahne im Becher, die bestimmt zwei Monate über dem Haltbarkeitsdatum lag. Auch diese habe ich im Kühlschrank noch aufbewahrt und vor der Verwendung geprüft. Sie roch und schmeckte gut. Einzig war sie etwas eingetrocknet und verdickt, so dass man sie erst noch ein wenig verrühren müsste.

### **Zutaten (für 1 Person):**

- 10–12 Garnelenschwänze ohne Schale
- 1  $\frac{1}{2}$  Streifen geräucherter Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
  
- 100 ml trockener Weisswein
- 1  $\frac{1}{2}$  TL [Sambal Brandal](#)
- 2 Löffel [Shrimp Sauce](#)
  
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
  
- bei Bedarf: geriebener Hartkäse
  
- 200 g frische Tortellini

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Die Tortellini nach Anweisung garen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Bauchspeck quer in dünne Streifen schneiden. In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen und die Garnelenschwänze, die Bauchspeckstreifen, die Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Einige Minuten anbraten lassen. Mit dem Weisswein ablöschen und dabei die Röststoffe auf dem Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Die beiden asiatischen Saucen – sie sind über jeden Asia-Shop oder auch online erhältlich – hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles einige Minuten

reduzieren lassen.

Die Tortellini in einem großen Pastateller anrichten, die Garnelensauce darüber geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren. Und wenn geriebener Hartkäse übrig ist, diesen auch noch darüber geben.

---

## Garnelen und Muscheln in Senf-Wasabi-Sauce



Garnelen und Muscheln mit Senf-Wasabi-Sauce auf Basmatireis angerichtet und mit Schnittlauch garniert

Garnelen mit Muscheln – in einer Sauce mit Senf, Wasabi und Sahne auf Basmatireis. Mit Wasabi habe ich bisher nicht gekocht, aber es schmeckt lecker. Das Wasabi ist kräftig, würzig und scharf und gibt der Sauce einen kräftigen Geschmack.



## **Zutaten (für 2 Person):**

- 250 g Garnelenschwänze
- 250 g Muscheln
  
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
  
- 2 TL Wasabi
- 2 TL Senf
- 200 ml Sahne
  
- 100 ml Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
  
- 2 Tassen Basmatireis
  
- frischer Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Als erstes den Basmatireis garen. 2 Tassen Reis mit 6 Tassen Wasser und Salz in einem Topf aufsetzen. Aufkochen, vom Herd nehmen und noch 10–20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.



Garnelenschwänze und Muscheln



Garnelen und Muscheln mit Gemüse in der Pfanne

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Garnelenschwänze und Muscheln unter fließendem Wasser waschen. Butter in einen Topf geben und erhitzen. Garnelenschwänze, Muscheln und Gemüse hineingeben und 5

Minuten bei zugedektem Topf köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen.



Wasabi-Pulver und -Paste

Währenddessen 2 Teelöffel Wasabipulver mit 6 Teelöffel Wasser anmischen und eine Paste daraus machen. Die Sahne in einer kleinen Pfanne erhitzen, Wasabipaste und Senf hinzugeben, einige Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zu den Garnelenschwänzen und Muscheln hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Basmatireis auf zwei großen Tellern anrichten, die Garnelenschwänze und Muscheln mit viel Sauce daraufgeben und mit kleingeschnittenem, frischem Schnittlauch garnieren.

---

# Meeresfrüchte in Curry-Sahne-Sauce mit Ananas und Ingwer



Meeresfrüchte in süß-scharfer Sauce mit Ananas und Ingwer auf Basmatireis

Nachfolgend auf das Rezept für eine Chinapfanne von gestern noch eine andere Variante: Meeresfrüchte in einer süß-scharfen Curry-Sauce mit Ananas und Ingwer. Auch die thailändische rote Currypaste bringt mit viel Chili noch zusätzlich viel Schärfe in das Gericht. Dieses Rezept ist für eine Person.

**Hinweis:** Wegen Lactoseintoleranz können Asiaten, die dieses Gericht zubereiten wollen, anstelle der Sahne einfach Kokosmilch verwenden.



Verboten: Stäbchen in die Reisschale stecken!

**Lehrgang interkulturelle Kompetenz:** Dies ist definitiv verboten, die Stäbchen in die Schüssel mit Reis und Zutaten zu stecken. Denn dies erweckt Assoziationen zu Trauerfeiern, bei denen Räucherstäbchen senkrecht in kleine Schälchen mit Sand oder Asche zu Trauerzwecken zum Abbrennen gesteckt werden. Also ein definitives No-go!

#### **Zutaten:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 50 g Ananas
- 2 Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
  
- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL [thailändische, rote Currypaste](#)
- 1 TL [Hot Madras Curry Powder](#)

- 1  $\frac{1}{2}$  TL [vietnamesische Fisch-Sauce](#)
- Meersalz
- Sesamöl
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Bereiten Sie als erstes den Basmatireis zu, da er am längsten dauern wird. Geben Sie eine  $\frac{3}{4}$  Tasse Basmatireis in einen kleinen Topf, füllen mit 3 Tassen Wasser auf, geben etwas Meersalz hinzu und bringen das Wasser zum Kochen. Vom Herd nehmen und im zugedeckten Topf 20 Minuten ziehen lassen.

Die Riesengarnelenschwänze und Miesmuscheln unter fließendem Wasser waschen. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons in Streifen schneiden und das geschälte Stück Ananas in kleine Stücke. Schälen Sie dann den Ingwer und reiben ihn auf einer Küchenreibe fein. Nehmen Sie aber vom Ingwer eher weniger als mehr, denn er kann Gerichte leicht bitter machen.



Meeresfrüchte mit Gemüse, Saucen und Gewürzen im Wok

Erhitzen Sie Sesamöl im Wok und braten die Meeresfrüchte an. Dann geben Sie das kleingeschnittene Gemüse hinzu. Ein wenig pfannenrühren und köcheln lassen. Löschen Sie mit der Sahne und dem Weißwein ab. Geben Sie die Fischsauce und die beiden Currygewürze hinzu, verrühren alles und lassen es noch etwas köcheln. Abschmecken müssen Sie vermutlich nicht mehr, weil die Saucen und Gewürze genügend Geschmack mit sich bringen.

Basmatireis in kleinen Schälchen anrichten, von der Meeresfrüchte-Gemüse-Mischung und der Sauce darüber geben. Mit einigen Kräuterblättern garnieren und mit Stäbchen servieren.

---

## **Meeresfrüchte mit Mungobohnenkeime und Bambussprossen in Shrimp- Fisch-Sauce**



Meeresfrüchte mit Bratnudeln und Gemüse, im Schälchen angerichtet mit Stäbchen

Eine meiner berühmten Chinapfannen, natürlich im Wok zubereitet und serviert mit Basmatireis und Stäbchen – aber nein, ich musste beim Besuch des Ladens meines türkischen (!) Lebensmittelhändlers feststellen, dass er tatsächlich als neue Produkte zum einen in Salzlake eingelegte Miesmuscheln, die natürlich sehr gut zu den Riesengarnelenschwänze passen, und zum anderen sogar chinesische Nudeln, die ich gern als Alternative zu Reis für eine Chinapfanne zubereite, vorrätig hatte. Also, es ergaben sich somit noch einige Änderungen. ;-)  
Das Rezept ist für eine Person.

Eine Anekdote zum bei der Zubereitung zu verwendeten Wok kann ich noch beisteuern. Ich habe einen gusseisernen Wok mit flachem Boden für Elektrogeräte, der aber sehr schwer und zum Zubereiten nicht so gut geeignet ist. Dann habe ich noch einen sehr einfachen chinesischen Wok mit flachem Boden und einem einfachen Holzgriff, der nur aus Eisen, aber für eine schnelle Chinapfanne wirklich sehr gut geeignet ist. Ich verwende meistens diesen Wok. Da er weder aus Gusseisen, Edelstahl oder anderem Material ist, sondern ganz preiswert nur aus Eisen,



ergibt es sich, dass nach dem Spülen etwas Feuchtigkeit im Wok zurückbleibt und ... er ein wenig rostet. Wie es Eisen so an sich hat.

In einem Haushaltswarengeschäft (!) erhielt ich die Auskunft, dass dies nicht schädlich, sondern sogar förderlich sei, besonders für schwangere Frauen mit Eisenmangel. Rost ist mit dem Luftsauerstoff reagierendes und oxidierendes Eisen. Und unsere Blutkörperchen haben als zentralen Kern ein Eisenatom, um den sich alle anderen Atome gruppieren. Aus diesem Grund sind Blutkörperchen auch rot ... und rostendes Eisen auch. Diese Oxidation sei somit nicht schädlich, sondern würde den Körper mit Eisen beliefern. Also, einfach den Wok vor der Zubereitung etwas auswischen und die Chinapfanne zubereiten. Schädliches kann dabei nicht entstehen. Da ich jedoch weder Chemiker noch Arzt bin, kann ich diese Äußerung des Mitarbeiters des Haushaltswarengeschäfts nicht verifizieren, sondern nur so weitergeben. Und, ach ja, ich koche seit über 15 Jahre mit diesem Wok aus Eisen und lebe noch ...

### **Zutaten:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 100 g Mungobohnenkeime
- 100 g Bambussprossen
- 2 Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL eingelegter, grüner Pfeffer
  
- 3 kleine Löffel [Shrimp-Sauce](#) (für Satayspieße)
- 1 EL vietnamesische [Fisch-Sauce](#)
  
- Sesamöl
  
- 120 g chinesische Nudeln

**Zubereitungszeit:** 30 min.



Einige wichtige Zutaten für die Chinapfanne ... bevor ich die Nudeln und Miesmuscheln geordert hatte

Als erstes bereiten Sie die chinesischen Nudeln zu, da sie erst gekocht und dann als Bratnudeln zubereitet werden sollen. Erhitzen Sie ausreichend Wasser in einem kleinen Topf und geben Meersalz hinzu. Garen Sie die chinesischen Nudeln nach Anleitung. Anschließend erhitzen Sie Sesamöl im Wok, geben die Nudeln hinzu und braten sie kräftig an. Herausnehmen und warmstellen.



Chinesische Bratnudeln im Wok

Waschen Sie die Riesengarnelenschwänze und dann die Miesmuscheln unter fließendem Wasser. Schälen Sie die beiden Schalotten und die Knoblauchzehen und zerkleinern sie in grobe Stücke. Die beiden Champignons in dünne Scheiben schneiden.



Meeresfrüchte im Wok

Sesamöl im Wok erhitzen, als erstes die Riesengarnelenschwänze hineingeben, dann die Miesmuscheln und etwas pfannenrühren. Dann Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und die eingelegten Pfefferkörner. Schließlich die abgetropften Mungobohnenkeime und Bambussprossen hinzugeben. Weiterhin kräftig pfannenrühren.



Meeresfrüchte mit Gemüse im Wok

Mit der Shrimp-Sauce würzen – Achtung, sie ist sehr scharf! – und dann mit der Fisch-Sauce. Geben Sie dann eine Tasse Wasser dazu, um die Sauce etwas zu verdünnen. Nachwürzen brauchen Sie nicht mehr, die Saucen sind würzig genug, denn die Kombination Fischsauce und Chili in asiatischen Gerichten entspricht der Kombination von Salz und Pfeffer in deutschen Gerichten.

Die Bratnudeln in kleinen Schälchen anrichten und mit etwas von dem Riesengarnelen-Miesmuschel-Gemüse-Gemisch und der Sauce übergießen.

---

# Überbackene Austern



Auf einem Teller angerichtete Austern

Das Gericht mit den überbackenen Austern fand ich merkwürdigerweise auf einer Urlaubsreise in London. In einem chinesischen Restaurant in Soho, der „Chinatown“, fiel mir ein Gericht auf, das ich in chinesischen Restaurants in Deutschland noch nie gesehen hatte: gebratene Austern. Ich dachte mir: „Hei, warum gibt es solche Gerichte nicht auch in Deutschland, damit man mal etwas Außergewöhnliches essen kann?“ Glücklicherweise muss ich seitdem auch nicht mehr nach London fliegen, um dieses Gericht zu genießen, weil ich vor kurzem zwei Fisch-Restaurants in Hamburg ausfindig gemacht habe, die dieses Gericht auch anbieten.

Wenn Sie schon einmal Austern gegessen haben, kennen Sie sie wahrscheinlich nur in der „normalen“ Variante. Rohe Austern mit etwas Zitronensaft beträufeln und dann schön schlürfen.

Eine Delikatesse! Austern schmecken einfach köstlich, sind sehr vitaminreich und leicht verdaulich.

Doch nun zu dem Rezept. Für die Zubereitung der überbackenen Austern benötigen Sie eine Béchamelsauce. Danach folgt das eigentliche Rezept für die Austern. Dieses Rezept ist für eine Person gedacht, da schon allein ein halbes Dutzend Austern eine recht kostspielige Angelegenheit ist.

### **Zutaten für Béchamelsauce:**

- $\frac{1}{2}$  l Milch
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Butter (ca. 60 g)
- 1 fein gehackte Schalotte oder 1 EL fein gehackte, milde Zwiebel
- 1 Prise Muskat
- 1 frischen, zerriebenen Thymianzweig oder  $\frac{1}{4}$  TL zerriebenen, getrockneten Thymian
- 1 Prise weißen Pfeffer
- Mehl
- Salz

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

### **Zubereitung:**

Bringen Sie die Milch mit der Zwiebel und Gewürzen in einem Topf zum Kochen und stellen Sie ihn sofort beiseite. Lassen Sie die Butter auf schwacher Hitze in einer großen, schweren Kasserolle zergehen und schlagen Sie, abseits von der Herdplatte, das Mehl mit dem Schneebesen hinein. Erhitzen Sie das Gemisch vorsichtig wieder und rühren Sie es dabei ständig, bis das Butter-Mehl-Gemisch zu schäumen beginnt. Nun gießen Sie die Milch unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazu, lassen alles leicht aufkochen und achten darauf, dass das Mehl sich vollständig in der Milch auflöst. Sobald die Sauce dick wird und die Drähte des Schneebesens überzieht, schalten Sie die Temperatur herunter und lassen die Sauce 20 Min. unter gelegentlichem Rühren sieden. Danach streichen Sie

die Sauce durch ein feines Sieb. Mit dem Rücken eines Löffels drücken Sie alle Zwiebelrückstände gut aus, bevor sie verworfen werden.

Die Béchamelsauce, die Sie nun hergestellt haben, lässt sich im Kühlschrank über eine Woche, im Gefrierfach sogar Monate aufheben. Sie eignet sich unter anderem gut für Blumenkohl oder anderes Gemüse zum Anrichten und Überbacken.

### **Zutaten für überbackene Austern:**

- 6 Austern
- 2 EL Béchamelsauce
- 1 EL Butter
- 50 g süße Sahne
- 1 Eigelb
- Gruyère
- Butter

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

### **Zubereitung:**

Öffnen Sie die Austern, lösen das Austernfleisch heraus und braten Sie es kurz in Butter an. Während die Austern nur kurz in der Butter braten, vermischen Sie den restlichen Austernsaft, also das Meerwasser, mit der Béchamelsauce, der Butter, der Sahne und dem Eigelb, salzen und pfeffern es und bringen es zum Kochen. Am besten verquirlen Sie die Zutaten mit dem Schneebesen. Achten Sie bitte vorher darauf, dass in dem Austernsaft des Öffneren noch kleine Bruchstücke der Schalen sein können, die beim Öffnen der Austern abgebrochen sind und die Sie entfernen sollten. Dann geben Sie eine große Portion geriebenen Gruyère zu der Sauce dazu. Füllen Sie die Austern in eine hitzefeste kleine Auflaufform, übergießen Sie diese mit der Sauce und lassen Sie das Ganze ca. 10 Min. bei großer Oberhitze im Backofen oder der Mikrowelle, wenn diese einen Grill hat, überbacken.

Zu diesem Rezept gibt es einige Variationen: Sie können die Austern auch in trockenem Wermut pochieren, anstelle sie anzubraten, oder sogar in Pernod. Oder Sie bestreuen die Austern vor dem Überbacken mit Semmelbrösel oder mit klein gehackten Champignons.

Austern – auch überbacken – sind als Vorspeise immer ein Genuss.

*Foto:* © Mike Schwarzenbeck/pixelio.de