



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Asiatische Selleriesuppe mit Thai-Chili, Zuckerschoten, Tofu und Zitronengras**

FÜR

4 Portionen

AUS DEM FEATURE

Some like it hot – Feurige Rezepte für kalte Tage

KONTRIBUTOR

Sophia Schillik  
[www.cucinapiccina.de](http://www.cucinapiccina.de)

SISTERMAG

N°27

### ZUTATEN

#### FÜR DIE BASIS:

1 Sellerieknolle

2 weiße Zwiebeln

2 Möhren

1 Knoblauchzehe

2 Sternanis

1 Zimtstange

2 Stängel Zitronengras

4 Kaffirlimettenblätter

1-2 kleine rote Thai-Chili

1-2 kleine grüne Thai-Chili

#### FÜR DIE EINLAGE:

150 g Glasnudeln (Reisnudeln)

250 g Zuckerschoten

250 g braune oder weiße Buchenpilze (Shimeji, aus dem Asialaden), alternativ Enokipilze

### ZUBEREITUNG

1. Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Zwiebeln mit der Schnittseite nach unten in einen großen Topf ohne Fett legen und erhitzen. Bei mittlerer Hitze stark anrösten (die Gemüsebrühe bekommt dadurch ein tolles Aroma und eine schöne Farbe). Mit ca. 1,2 l Wasser ablöschen. Selleriestücke, Möhren, Knoblauch und die Gewürze (Sternanis, Zimtstange, Zitronengras, Kaffirlimettenblätter) mit in den Topf geben. Alles ca. 1 Stunde köcheln lassen. Chilischoten (wer es gerne scharf mag samt Kernen) in feine Ringe schneiden und kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen. Kurz mitköcheln lassen
3. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Einlage vorbereiten. Die Glasnudeln nach Pa-



## FORTSETZUNG

1 rote Thai Chili

---

50 g frische Sojasprossen

---

½ Bund frisches Koriandergrün

---

2 Stängel frisches Thaibasilikum

---

2 Frühlingszwiebeln

---

1 ½ Limetten

---

Sojasauce

---

2 EL geröstetes Sesamöl

---

### FÜR DEN SESAMTOFU

200 g frischer Tofu (Asialaden)

---

2 EL Mehl

---

1 Ei, verschlagen

---

2 EL schwarze Sesamsaat

---

2 EL weiße Sesamsaat

---

2 EL Erdnuss- oder anderes  
Pflanzenöl

---

ckungsanweisung zubereiten. Zuckerschoten waschen und putzen. Pilze putzen, lange Stiele entfernen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Sprossen waschen, Kräuter waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Limetten heiß waschen, vierteln, die halbe Limette auspressen. Alle Zutaten auf Schälchen verteilen und auf den Tisch stellen.

4. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Mit Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl abschmecken. Warm halten.
5. Tofu abspülen, trocken tupfen. Erst im Mehl, dann im Ei, dann in der Sesamsaat wenden. Im heißen Öl bei hoher Hitze von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. Vom Herd nehmen, in Stücke schneiden.
6. Schalen oder tiefe Teller vorbereiten und nach Belieben mit den frischen Zutaten füllen. Mit der heißen Selleriesuppe aufgießen. Als Einlage gibt es Tofustücke, Limettenspalten und frische Kräuter.



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Lauwarmer Cannellinibohnensalat mit Steakstreifen, Pimentón de la Vera-Kürbis und Pangrattato**

FÜR

4 Portionen

AUS DEM FEATURE

Some like it hot – Feurige Rezepte für kalte Tage

KONTRIBUTOR

Sophia Schillik  
[www.cucinapiccina.de](http://www.cucinapiccina.de)

SISTERMAG  
N°27

### ZUTATEN

1 EL Olivenöl

250 g Cannellinibohnen

1 weiße Zwiebel

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

2-3 Pimentkörner

¼ TL schwarze Pfefferkörner

2 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Fleur de Sel

### ZUBEREITUNG

1. Die Cannellinibohnen mind. 12 Stunden (am besten schon am Vortag) in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. . Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken, Lorbeerblatt, Pimentkörner und Pfefferkörner in ein Gewürzsäckchen binden. Einen Topf mit kaltem (ungesalzenem!) Wasser füllen, die Bohnen hineingeben und kurz aufkochen lassen. Aufwallenden Schaum abschöpfen. Die Hitze herunterschalten, Zwiebel und Gewürzsäckchen mit in den Topf geben und die Bohnen nach Packungsanweisung in ca. 1 Stunde garkochen. Abgießen und kurz auskühlen lassen.
3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Pimentón de la Vera oder Chiliflocken zusammen mit dem Olivenöl, Honig und Fleur de Sel unter die Kürbisstücke heben. Alles gut durchmischen. Zusammen mit dem jungen Knoblauch auf ein Backblech geben.



## FORTSETZUNG

### FÜR DEN KÜRBIS:

ca. ½ mittelgroßer Hokkaidokürbis

¼ – ½ TL Pimentón de la Vera  
(je nach Geschmack  
»dulce«, also mild, oder  
»picante«, scharf), al-  
ternativ rote Chiliflocken

2 EL Olivenöl

2 TL Akazienhonig

Fleur de Sel

altes (Walnuss-)brot vom Vortag,  
getoastet und in der Küchenma-  
schine zu feinen Bröseln verar-  
beitet

½ junger Knoblauch, in der Mitte  
halbiert

### FÜR DIE STEAKSTREIFEN:

400 g US Flank Steak oder  
Rumpsteak

2 getrocknete rote Chili

1 EL Olivenöl

Fleur de Sel

Butterschmalz oder Öl zum Braten

Im Backofen ca. 15 Minuten weich ga-  
ren, dann mit den Brotbröseln bestreu-  
en und weitere 5-10 Minuten backen,  
bis die Brösel Farbe angenommen ha-  
ben. Herausnehmen. Knoblauchfleisch  
aus den Häutchen drücken.

4. Währenddessen das Fleisch in Streifen  
schneiden und in eine Schüssel geben.  
Chilischoten zerbröseln und zusam-  
men mit dem Öl und dem Salz unter  
das Fleisch mischen. Ca. 10 Minuten  
in der Marinade ziehen lassen. Butter-  
schmalz oder Öl in einer gusseisernen  
Pfanne erhitzen, das Fleisch darin 2–3  
Minuten scharf anbraten. Wenden und  
weitere 2 Minuten braten. Herausneh-  
men, in Alufolie wickeln und ca. 5 Mi-  
nuten ruhen lassen. Aufschneiden.

5. Die Cannellinibohnen in eine große  
Schüssel geben. Den gegarten Kno-  
blauch, Olivenöl und Zitronensaft un-  
terheben, mit Salz und Pfeffer würzen.  
Alles gut durchmischen, dann die Kür-  
biswürfel und einen Teil der knusprig-  
en Brotbrösel unterheben. Auf Teller  
verteilen, die Steakstreifen daraufset-  
zen, alles mit dem restlichen Pangrat-  
tato bestreut servieren.



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Babyspinatsalat mit spicy Garnelen, Zuckerschoten-Gurken-Gemüse und Sweet Chili-Dressing**

FÜR

für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Vorspeise

AUS DEM FEATURE

Some like it hot – Feurige Rezepte für kalte Tage

KONTRIBUTOR

Sophia Schillik  
[www.cucinapiccina.de](http://www.cucinapiccina.de)

SISTERMAG  
N°27

### ZUTATEN

250 g Babyspinat

125 g Zuckerschoten

1 große Salatgurke

1 lange rote Chilischote

1 lange grüne Chilischote

8 Riesengarnelen mit Schale

4 EL Erdnuss- oder Sesamöl

Fleur de Sel

#### FÜR DAS DRESSING:

2 EL geröstetes Sesamöl

2 EL frisch gepresster Limettensaft

1 EL Sweet Chilisauce (Asialaden)

1 rote Thai-Chili, fein gehackt

1 TL Fischsauce (Asialaden)

1 TL Kokosblüten- oder Rohrzucker

Fleur de Sel

### ZUBEREITUNG

1. Den Babyspinat waschen, verlesen und trockenschleudern. Zuckerschoten waschen. Salatgurke schälen, mithilfe des Sparschälers der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und leicht salzen. Überschüssiges Wasser nach ca. 15 Minuten abgießen, Gurkenstreifen trocken tupfen. Rote und grüne Chilischote jeweils entkernen und in feine Ringe schneiden. Zuckerschoten in sprudelnd kochendem Wasser in ca. 2 Minuten bissfest garen, sofort kalt abschrecken. Beiseitestellen.
2. Die Riesengarnelen waschen, kurz in Eiswasser legen. Herausnehmen, trocken tupfen und in Schmetterlingsform schneiden. Dazu mit einem sehr scharfen Messer entlang der Rückenkurve Schale und Fleisch vorsichtig einschneiden, tief genug, dass sich der Körper in zwei noch miteinander verbundene Hälften teilt, wie ein Schmetterling. Darm vorsichtig



## FORTSETZUNG

entfernen. Alternativ kann man bereits küchenfertig aufgeschnittene TK-Garnelen verwenden oder natürlich auch Garnelen ohne Schale. Die Garnelen samt 2 EL Öl, Salz und der Hälfte der Chiliringe in eine Schüssel geben, durchmischen und ca. ½ Stunde marinieren.

- 3.** Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Je nach Geschmack noch etwas mehr Sweet Chilisauce, Limettensaft oder Sesamöl hinzufügen.
- 4.** Das restliche Erdnussöl in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten, bis sich die Schale rötlich verfärbt (Tipp: Garnelen mit Schale zu braten hat den Vorteil, dass das Fleisch nicht trocken wird, sondern schön glasig und saftig bleibt). Kurz abkühlen lassen.
- 5.** Babyspinatblätter, Zuckerschoten und Gurkenstreifen auf Teller verteilen. Mit den roten und grünen Chiliringen bestreuen, dann das Dressing darüber träufeln. Kurz vor dem Servieren die Garnelen auf den Salat setzen, noch einmal etwas extra Dressing darüber geben und sofort servieren.