

Kochen mit Martina und Moritz vom 10. Oktober 2015

Redaktion Klaus Brock

## *Indonesische Küche*

### **Würzige Saucen für die große Reistafel**

Lamm-Curry	Seite 4
Sambal	Seite 6
Blumenkohl-Sambal	Seite 6
Garnelen-Sambal	Seite 7
Eier-Sambal	Seite 8
Rindfleisch mit Tomaten	Seite 9
Kropoek/Krabbenbrot	Seite 11
Nasi oder Bami Goreng	Seite 12
Tapiokaperlen in Kokosmilch	Seite 13

URL:

<http://www1.wdr.de/fernsehen/ratgeber/martinaundmoritz/sendungen/indonesische-kueche-100.html>

### **Die Rezepte:**

Alle Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

## **Eine indonesische Mahlzeit**

Wie auch in den anderen Küchen Asiens steht in Indonesien niemals nur ein einziges Gericht auf dem Tisch, sondern man hat immer mindestens so viele verschiedene Schüsseln, wie Personen am Tisch sitzen. Man isst aus der Mitte, das heißt, alle essen von allen Speisen, jedes Gericht wird geteilt. Das kennt man ja auch



aus der chinesischen Küche oder anderen asiatischen Restaurants. Wenn mehr Gäste kommen, als geplant, dann vergrößert man nicht die Mengen für die einzelnen Gerichte sondern die Anzahl der Platten. Das Schöne daran: So kommt eine umso größere Vielfalt zustande, je mehr Personen zusammensitzen.

Die Speisen kommen gleichzeitig auf den Tisch. Das haben die Holländer, die im 18. Jahrhundert bereits Gewürze aus Indonesien nach Europa brachten, bewogen, diese Art der Bewirtung die „große Reistafel“ zu nennen. Der Begriff wurde bei uns zum geflügelten Wort, in Indonesien kennt man ihn gar nicht. Denn es ist einfach selbstverständlich, dass eine Vielzahl von Schüsseln, Schälchen und Platten den Tisch bedecken, wenn zum Essen gebeten wird.

Mittelpunkt ist immer der Reis. Davon nimmt man sich zuerst eine Portion, die man in die Tellermitte häuft oder man bekommt ihn mit einer Tasse zum Berg geformt schon auf seinem Teller angerichtet serviert. Und dann nimmt man von jeder Schüssel einen kleinen Löffel und gruppiert diese verschiedenen Gerichte rund um den Reis in Häufchen. Außerdem stehen auf dem Tisch sogenannte Sambals, das sind einerseits Würzpasten oder -saucen, wie man sie auch fertig kaufen kann. Sambal oelek oder Sambal badjak kennt man auch bei uns aus vielen Chinarestaurants, wo sie zur Selbstbedienung zum Nachwürzen auf den Tisch stehen. In Indonesien bezeichnet man aber auch das ganze Gericht als Sambal, wenn die Sauce besonders dick und würzig ist.

Überhaupt sind die Saucen dicker als zum Beispiel in Thailand. Das ist auch gut so, weil sich so das Essen besser mit der Hand fassen und zum Mund führen lässt, wie es in Indonesien Tradition ist. Man isst mit der Rechten, die linke Hand gilt als unrein. Übrigens: Aus diesem Grund werden die Speisen nicht kochend heiß aufgetragen, sondern sind meist nur lauwarm. Hitze bringt dann die Schärfe, mit der sie oft gewürzt sind...

Typisch für die indonesische Küche: eine feuchte Würze, gemixt aus Zwiebel, Chili, Knoblauch wird ergänzt durch eine trockene Würzmischung, einer Art Currypulver. Ursprünglich war das eine mühsame Sache, weil die Gewürze auf einem Stein oder in einem Mörser so lange bearbeitet wurden, bis sie endlich ein feines Pulver wurden. Heute erledigt das mühelos und schnell der Mixer.

## Lamm-Curry

Kann man gut schon am Vortag zubereiten. Wieder aufgewärmt konzentrieren sich die Gewürze und teilen sich einander besser mit. Nur das Koriandergrün sollte man frisch zufügen. So behält es besser Duft und Farbe. Von der Curry-Gewürzmischung stellt man am besten gleich eine größere Menge her, die in einem Schraubglas für spätere Mahlzeiten möglichst dunkel aufbewahrt wird.



### Zutaten für vier bis sechs Personen:

#### Für die Currymischung

- 1/3 Zimtstange
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Senfsamen
- 2 Nelken
- 0,25 Muskatnuss
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kardamom
- 3-6 getrocknete Chilis (Menge nach Gusto)

#### Für das Gericht

- Knapp 1 kg Lammfleisch (aus der Schulter, vom Hals)
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 frische Chilis
- 250 g Kokossahne
- 3 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Garnelenpaste oder 0,5 Anchovis
- 2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1-2 EL süße Sojasauce, Korianderblätter

Zuerst das Currypulver herstellen: Alle Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. (Die Kardamomkernchen vorher aus ihrer Kapsel lösen). Aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Im Mixbecher zu möglichst feinem Pulver zerkleinern. (Hält sich in Schraubgläsern an einem dunklen Platz monatelang).



Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Dann eine der Zwiebeln mit Knoblauch, Ingwer und den Chilis mit etwas Kokossahne im Mixbecher zum



Püree mixen. Schließlich die Paste über die Fleischwürfel geben und gründlich mischen. Wenn alles von der Paste überzogen ist, zugedeckt für zwei Stunden kalt stellen und marinieren lassen (kann auch am Vorabend vorbereitet werden, dann aber etwas Öl hinzufügen, damit die Würzpaste nicht oxidiert).

Und dann geht's los: In einem Schmortopf (der in Indonesien meist aus Kupfer oder Messing ist und kwali heißt) zunächst die feingewürfelte Zwiebel anbraten, das marinierte Fleisch zufügen - mitsamt der Marinade und schließlich auch von der Würzmischung etwa ein, zwei gehäufte Esslöffel. Salz und Zucker unterrühren, auch die typische, gesüßte Sojasauce, Garnelenpaste und Limetten- oder Zitronensaft. Zugedeckt alles leise etwa 45 Minuten schmurgeln lassen, bis das Fleisch zart und die Sauce eingedickt ist. Am Ende frisches Koriandergrün darüber streuen.

**Beilage:** Duftiger körniger Reis

**Getränk:** Wasser. In Indonesien am liebsten mit vielen Eiswürfeln. Es passt aber auch ein Bier oder kalter Ingwer- oder Zitronengrasteer.

**Tipp:** Das ist also praktisch eine Art Grundrezept: So kann man jedes Fleisch zubereiten, das sich zum schmoren eignet - seltener Schwein. Die meisten Indonesier sind Moslems und essen kein Schweinefleisch, sie bereiten daher gerne Fisch und Meeresfrüchte zu.

## Sambal

Damit bezeichnet man einerseits eine Würzpaste oder -sauce, wie man sie fertig kaufen kann. Sambal oelek oder Sambal badjak – die gibt's auch bei uns im Supermarkt. Man kennt diese Würze auch aus Chinarestaurants, wo sie zur Selbstbedienung auf dem Tisch stehen. In Indonesien sagt man aber auch Sambal zum ganzen Gericht, wenn die Sauce besonders würzig ist.



Hier das Rezept für eine Würzpaste, mit der man Saucen und Kurzgebratenes schnell nachwürzen oder auch als scharfen Grilldip verwenden kann. Man kann diese ebenso als Basis für ein Curry beziehungsweise Sambalgericht einsetzen.

### **Sambalpaste für 1 Schraubglas à 300 g:**

- 10 große getrocknete Chilis
- 5-8 große (türkische) frische, rote Chilis
- 3 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 3 EL Erdnussöl
- 12 Macadamianüsse
- 0,5 TL Salz
- 2 EL Palmzucker
- 2 TL Garnelenpaste (aus dem Asialaden)
- 4 EL Zitronen- oder Limettensaft oder Tamarindensaft



Die Chilis öffnen und alle Kerne herausschütteln. In einer Schüssel mit warmem Wasser bedecken und einweichen.

Die frischen Chilis längs halbieren und ebenfalls entkernen, dann grob zerkleinern. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. In einer Pfanne im heißen Öl langsam braten, dabei sanft bräunen und durchgaren lassen. Alles in einen Mixbecher füllen, die abgetropften Trockenchilis zufügen, auch die Nüsse, Salz, Garnelenpaste, Palmzucker und den Tamarindensaft. Nun so lange mixen, bis sich alles zu einer Paste verbunden hat. Dabei so viel Einweichwasser zugeben, bis die Paste die gewünschte streichfähige Konsistenz hat.

**Tipp:** Die Sambalwürze in zwei kleinere oder ein großes Schraubglas füllen und nach Belieben einsetzen. Vorsicht: scharf! Also erst mal mit einer kleineren Menge würzen und probieren.



## Blumenkohl-Sambal

Schnell gemacht, ergibt ein herzhaftes Gericht – das zeigt, wie vielfältig dieses gar nicht so grunddeutsche Gemüse schmecken kann.

### Für vier bis sechs Personen:

- 1 Blumenkohlkopf
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Sambalpaste
- Salz
- 1 Tasse Wasser



Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, auch die Stiele verwenden. Wenn nötig schälen, schräg in Scheibchen schneiden. Beide Ölsorten in einem Wok oder breiten Topf



erhitzen, zuerst die Strunkstücke anbraten, dann die Röschen zufügen (die weniger lang brauchen). Fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch mitbraten. Schließlich die Paste einrühren, denn sie soll am Ende alles mit ihrer Farbe überziehen. Salzen, mit einem guten Schuss Wasser ablöschen und jetzt auf

kleinem Feuer zugedeckt einige Minuten dünsten. Die Röschen sollten noch einen angenehmen Biss behalten. Mit Zucker abschmecken und Koriandergrün darüber streuen.

## Garnelen-Sambal

Hier eine Art Grundrezept, nach dem man jeglichen Fisch aber auch Fleisch mit kurzer Garzeit (Hühnchen, Schweinefilet etc.) zubereiten kann.



### Für vier bis sechs Personen:

- 300 g Garnelen mit Schale
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 1-2 EL Sambalpaste
- 100 bis 150 ml Kokossahne
- Zitronen-/Limetten- oder Tamarindensaft
- Salz und Palmzucker zum Abschmecken
- Koriandergrün

Die gefrorenen Garnelen in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, nach einer Minute abgießen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, dann gut abtropfen und endgültig auftauen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße in feine Ringe schneiden, das Grün ein wenig breiter (0,5



cm). Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Im Schmortopf oder Pfanne wieder beide Ölsorten erhitzen. Dann zuerst die Paste anrösten. Nun die Garnelen in den Schmortopf legen und anbraten. Nach einer Minute wenden, jetzt auch das Weiße der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer zufügen.

Die Kokossahne angießen, Zitronen- oder Tamarindensaft zufügen. Zwei Minuten leise köcheln, bis sich alles zu einer cremigen Sauce verbunden hat. Salzen, das Grün der Frühlingszwiebeln einrühren. Nochmals abschmecken, eventuell mit Zucker die Schärfe etwas regulieren und reichlich feingeschnittenes Koriandergrün darüber streuen.

## Eier-Sambal

Dafür die Eier in 8-9 Minuten nicht ganz hart kochen. Sie geraten übrigens im Dampfgerar besonders gut: bei 68 Grad eine Stunde. Dann ist das Eiweiß gerade eben fest, aber das Eigelb durch und durch unnachahmlich cremig



### Für vier bis sechs Personen:

- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln oder rote Zwiebel
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 1-2 TL oder EL Sambalpaste
- 100 g Kokossahne
- 1 EL süße Sojasauce
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft



Salz  
Zucker  
Koriandergrün

Die Eier wie oben beschrieben garen. Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Im Öl (beide Sorten mischen)



weich dünsten. Die Sambalpaste zufügen und kurz mitdünsten. Mit Kokossahne glatt rühren, cremig kochen. Mit Zitrone, Salz und Zucker abschmecken. In eine flache Schale geben, die Eier halbieren und obenauf setzen. Koriandergrün zerzupfen oder grob hacken und darüber verteilen.

## Rindfleisch mit Tomaten

Indonesien ist von der chinesischen Küche beeinflusst, auch hier liebt man den Wok und so das darin herumgewirbelte, im Handumdrehen gegarte Fleisch, das sich mit jeglichen Gemüsen immer wieder anders, immer wieder neu zubereiten lässt:



### **Für vier bis sechs Personen:**

300 g Rinderfilet (oder Lende)  
2 TL Speisestärke  
1 TL Sesamöl  
1 TL süße Sojasauce  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
2-3 Chilis  
500 g festfleischige Tomaten  
2 EL Erdnussöl  
Salz

Pfeffer

Zucker

Koriandergrün

Das Fleisch in feine Scheibchen schneiden, sie dürfen ruhig dabei zerfallen. Mit Stärke überpudern, mit Sojasauce mischen und marinieren, bis alles Weitere erledigt ist.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili schälen (wenn nötig), entkernen und alles fein hacken.



Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abkühlen. Dann die Haut abziehen und die Früchte entkernen. Dabei die Kerne und den Saft in einer Schüssel auffangen und das Tomatenfleisch in fingerbreite Streifen schneiden.

Im Wok das Öl erhitzen, das Fleisch darin anbraten: Im fast rauchend heißen Öl einen Moment ruhen lassen, denn erst jetzt löst es sich wieder freiwillig vom Topfboden. Mit der Bratschaufel tüchtig umherwirbeln, dabei Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili zufügen, auch die Tomatenkerne mit ihrem Saft.

Die Tomatenkerne sind sozusagen die Schmorflüssigkeit. Das Tomatenfleisch erst ganz zum Schluss dazu geben, sie sollen nur sanft zerschmelzen. Salzen, pfeffern und mit Sojasauce nochmals abschmecken und am Ende mit Koriandergrün bestreut servieren.

## Der Reis

Reis ist die Hauptsache in der indonesischen Küche. Davon muss stets viel da sein, denn er ist das Zentrum jeder Mahlzeit. Alles andere gruppiert sich um ihn herum. Praktisch ist dafür ein Reiskocher, den man im Asienladen für relativ wenig Geld kaufen kann. Er nimmt nicht viel Platz in der Küche ein, dafür erspart er einem, dass der Reistopf eine Herdstelle blockiert. Man füllt nicht nur den Reis ein, sondern gern auch Gewürze – zum Beispiel eine Zimtstange, Pandanblätter oder Kaffirlimettenblätter. Wasser drauf, einschalten, den Rest erledigt der Kocher von selbst, und am Ende steht der perfekt gegarte duftende Reis zur Verfügung und bleibt im Topf auch stundenlang warm. Einfach genial!

Beliebt ist auch in Indonesien der Duftreis aus Thailand, der von Natur aus einen betörenden, wunderbaren Duft verströmt, wenn er gegart ist. Nicht zu verwechseln mit Basmati, dem indischen Duftreis, der in dieser Region seltener verwendet wird. Allenfalls für typisch indische Rezepte, wie beispielsweise Biriani, dem indischen Hochzeitsreisgericht.

## Die Reistafel

Sind alle diese Gerichte zubereitet, hat man damit eine perfekte indonesische Reistafel, zu der nun Gäste eingeladen werden können. Alle Schüsseln und Platten kommen gleichzeitig auf den Tisch. In der Mitte den Reis, drum herum den Würz-, den Blumenkohl-, den Eier- und den Garnelen-Sambal. Und auch die weiteren Gerichte, wie das Lamm-Curry und das Rindfleisch mit Tomaten. Jeder Gast bedient sich, indem er auf einem großen Teller alles miteinander anrichtet: Im Zentrum den Reis, jeweils eine kleine Portion der verschiedenen Sambals und Gerichte.



## Kroepoek/Krabbenbrot

Um die Reistafel komplett zu machen sollte auch das Kroepoek (ausgesprochen „Krupuk“) nicht fehlen.

Bei uns ist es eher unter dem Begriff Krabbenbrot bekannt und bekommt man oft in asiatischen Restaurants serviert.



Man kann es aber auch als Schnitten im Asialaden kaufen (oder im Internet) und anschließend selbst ausbacken und als Chips zur Reistafel servieren.

Das Kroepoek wird aus gemahlener Krabbe und Tapiokastärke hergestellt.

Zum Backen reichlich Öl in eine Pfanne geben, am besten eignet sich dafür der Wok, da der Kroepoek in der Pfanne schwimmen soll. Wenn das Öl gut erhitzt ist, kann man zur Probe ein kleines Stück Kroepoek in das Öl werfen. Hat das Öl die richtige Hitze, wird es zu Boden sinken und nach wenigen Augenblicken wieder an die Oberfläche kommen und dabei auf die doppelte Größe angeschwollen sein.

Nun können die Kroepoekstücke nach und nach in der Pfanne ausgebacken werden. Sobald diese mit einer goldgelben Farbe oben schwimmen, werden sie abgeschöpft und in einem Sieb oder auf Küchenpapier abgetropft. Die Scheiben dürfen nicht so lange backen, bis sie braun werden, da sie dann einen bitteren Geschmack annehmen.

## Nasi oder Bami Goreng

Die beiden sicher berühmtesten Gerichte der Indonesischen Küche, dabei ist es nichts anders als eine Art Resteessen: Wenn Reis oder Nudeln übrig bleiben – „Nasi“ heißt Reis, „Mi“ ist indonesisch für Nudeln, („Bami“ sagt man in Malaysia dazu), „goreng“ = gebraten. Und genau das ist es, was die Chinesen fried rice oder fried noodles nennen.



### Für zwei Personen:

1 Schüssel (etwas zwei Tassen) Reis oder gekochte Nudeln

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

1-2 Chilis

2 EL Erdnussöl

1 TL Sesamöl

2-3 Tassen in Scheibchen, Streifen oder Würfel geschnibbeltes Gemüse: Zucchini, Blumenkohlröschen, Erbsenschoten, Lauch, Möhre

1-2 EL Sambalpaste

Wasser oder Brühe

Salz

Pfeffer

Zucker

1 TL süße Sojasauce

nach Belieben 1-2 Eier

Koriandergrün oder Thaibasilikum



Voraussetzung für das blitzschnelle Gericht ist, dass vom Reis oder Nudeln pro Person eine Tasse vorhanden oder übrig geblieben ist. Und dann steht bald ein köstliches Essen auf dem Tisch:

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili schälen, wo nötig, und entkernen. Dann feinhacken, im heißen Öl rasch unter Rühren braten. Gemüse zufügen, dann Reis oder Nudeln und schließlich Sambalpaste unterrühren. Mit Wasser oder Brühe ablöschen. Salzen, pfeffern, mit Zucker und Sojasauce würzen. Wer mag, schlägt noch in die Mitte ein Ei, dann nochmals alles auf starkem Feuer mischen, bis die Eier stocken. Koriandergrün oder auch Thaibasilikum am Ende darüber streuen und sofort servieren.

## Tapiokaperlen in Kokosmilch

Dessert ist in ganz Asien ja nicht zwingend nötig, dort gibt es so köstliches Obst, dass man allein damit schon zufrieden ist. Aber dieses Kokos-Dessert ist unwiderstehlich und dazu noch schnell gemacht. Wer Tapioka unter der Bezeichnung Sago schon kennt und als Kind eine herzliche



Abneigung dagegen entwickelt hat, sollte trotzdem diesen überaus köstlichen Pudding kosten. Er hat mit dem Erlebnis der Kindheit absolut nichts zu tun, sondern ist vielmehr ein herrlich cremiges Dessert, das mit einer immer wieder anderen Fruchtsauce einen ganz neuen Charakter erhält. Außerdem ist es schnell gemacht und das bereits am Vortag, so dass man das Dessert entspannt servieren kann.

### Für sechs Personen:

100 g Tapiokaperlen (Sago)

200 ml Wasser

100 g Palmzucker (oder brauner Zucker)

0,25 TL Zimt

etwas Zitronenschale (auch empfehlenswert: die Schale der Kaffirlimette)

1 Salzprise

nach Belieben auch etwas Vanille

1 Dose (400 g) ungesüßte Kokossahne

Die Tapiokaperlen in einer Kasserolle mit Wasser bedecken und eine Stunde lang einweichen. Dann erhitzen und auf leisem Feuer etwa 10 Minuten köcheln, bis die Perlen sich weich anfühlen.



Jetzt den grob gehackten Zucker, Zimt, Zitronenschale, eine Prise Salz und das Chilipulver zufügen. Eventuell auch mit einem Hauch Vanille würzen. Die Kokossahne angießen und nochmals zwei Minuten leise köcheln. In Gläser oder Portionsschälchen verteilen und bis zum nächsten Tag kalt stellen.

Beim Abfüllen die Gläser nicht bis zum Rand füllen, damit man dort vor dem Servieren eine Fruchtsauce, gewürfeltes Obst (zum Beispiel Mango) oder das Innere einer Passionsfrucht aufhäufen kann.

**Tipp:** Mango schmeckt herrlich dazu. Dafür das Fleisch vom Stein schneiden und würfeln. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Man kann aber auch Himbeer-, Erdbeer- oder eine andere Beerensauce stattdessen nehmen oder überhaupt eine Mischung aus verschiedenen Obstsorten.