

Eine kulinarische Reise nach ...



INDONESIEN

KETOPRAK

Veganer Reismudelsalat mit Tofu und Erdnussoße

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Salat:

- 300 g fester Tofu (in Würfel geschnitten)
- 100 g Sojabohnensprossen
- 200 g Reismudeln
- Salz
- 1 Gurke
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Eventuell Lontong oder gekochter Reis
- Röstzwiebeln
- Sojasoße

Für die Erdnussoße (alternativ fertige Gado-Gado-Soßenpaste):

- 100 g ungeschälte Erdnüsse
- 2 Knoblauchzehen (geschält und in kleine Stücke gehackt)
- 2 frische, kleine Chilis (entkernt und gehackt)
- 1 TL Palmzucker
- 0,5 TL Salz
- Saft einer Limette
- 150 ml bis 200 ml warmes Wasser

Zubereitung:

Vorbereitung

1. Die Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten quellen lassen.
2. Die Erdnüsse, den Knoblauch sowie den Tofu jeweils separat in Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Wok frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zubereitung der Erdnussoße

1. Die frittierten Erdnüsse und Knoblauchstückchen, die Chilis, Palmzucker und Salz in einem Mörser oder Mixer zu einer Paste verarbeiten.
2. Den Limettensaft und das Wasser zugeben und gut mischen.
3. Alles zusammen solange kochen, bis die Soße eindickt.

Zubereitung Reismudelsalat

1. Die Sojabohnensprossen in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren. Das dauert etwa zwei Minuten. Danach in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Reismudeln ebenfalls für eine Minute in kochendes Wasser geben und anschließend abtropfen lassen.
3. Die Gurke schälen, in Scheiben schneiden.
4. Zunächst die Reismudeln auf einem Teller anrichten. Darauf dann die Sojabohnensprossen geben. Zum Schluss die Gurkenscheiben sowie die frittierten Tofustückchen darauf verteilen.
5. Mit Erdnussoße und Röstzwiebeln servieren und zudem mit süßer Sojasoße beträufeln.

AHA!

Ketoprak ist ein landestypisches Gericht aus Indonesien, das vor allem an kleinen mobilen Straßenständen verkauft wird. Ursprünglich stammt es aus der Hauptstadt Jakarta, wird aber mittlerweile auf der ganzen Insel gern gegessen.

Was ist eigentlich **Tofu**? Eine pflanzliche Alternative zu Fleisch und eine ausgesprochen gute Eiweißquelle (15g EW / 100g); besteht hauptsächlich aus gequetschten Sojabohnen und Wasser. Naturbelassener Tofu ist geschmacksneutral, lässt sich aber vielfältig zubereiten und würzen. Es gibt ihn aber auch bereits geräuchert, frittiert, mariniert oder gewürzt zu kaufen.

CADISS

Catering - Dienstleistung - Service - Systeme

*Sibakan dinikmati
makanannya*

Wissenswertes über ...

INDONESISIEN

Hauptstadt: **Jakarta**

Bevölkerung: **273,5 Millionen (2020)**

Sprache: **Indonesisch**



Seetempel Pura Ulun Danu Bratan auf der Insel Bali

Reisetipp

Herzstück des größten Landes Südostasiens ist die **Insel Bali** („Insel der Götter“), die für ihre bewaldeten Vulkanberge sowie für ihre typischen Reisfelder, Strände und Korallenriffe bekannt ist. Bali heißt seine Besucher ganzjährig mit warmen Temperaturen willkommen. Denn unter 25 °C fällt das Thermometer so gut wie nie.

3 Fakten über Bali

- Die Begrüßung auf indonesisch ist ähnlich wie im Deutschen, nämlich „Halo!“ oder „Hai!“
- In manchen Regionen Balis leben flinke Affen, die zu Trickdieben werden können.
- Die Hupe wird im Straßenverkehr beim Überholen, Abbiegen oder bei scharfen Kurven benutzt, also eigentlich immer.



Aktionswebseite:

