

# Kinderferienprogramm 2025



## ASIATISCH KOCHEN

MIT DEN LANDFRAUEN



# REZEPTE

## Apéritif

### PINK DRAGON SPRITZ

Der Pink Dragon Spritz ist ein erfrischender und exotischer Cocktail, der die süßen und fruchtigen Aromen von Guave und Drachenfrucht mit der Frische von Zitrone und Sprudelwasser kombiniert.

Zutaten für 1 Glas:

Eiswürfel

120 ml GRANINI Selection Guave-Drachenfrucht-Saft

1 Spritzer Zitronensaft

Sprudelwasser zum Auffüllen

(und eventuell noch etwas alkoholfreien Sekt)

Limettenscheiben und Minzblätter zur Dekoration

Zubereitung:

Ein mit Eis gefülltes Glas verwenden.

Die 120 ml Guave-Drachenfrucht-Saft in das Glas gießen.

Einen Spritzer Zitrone hinzufügen.

Mit Sprudelwasser (und nach Belieben einem Schuss alkoholfreiem Sekt) auffüllen, um den Cocktail zu spritzen.

Umrühren, um alle Zutaten zu vermischen.

Mit einer Limettenscheibe und Minze garnieren und servieren.

## Vorspeise

# GLASNUDELSALAT

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

100 g Glasnudeln  
200 g Möhren  
1 rote Paprikaschote  
2 Minigurken  
3 Frühlingszwiebeln

Zutaten für das Dressing:

1 Knoblauchzehe  
3 EL Sojasauce  
1 Limette - ausgepresst  
2 EL Sesamöl  
2 EL Ahornsirup  
2 EL crunchy Erdnussmus  
etwas Sambal Oelek (Vorsicht scharf!)  
etwas Ingwer  
Salz

Zubereitung:

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.  
Dann gut abtropfen lassen und klein schneiden.  
Möhren schälen und raspeln. Paprika in dünne Streifen schneiden.  
Gurken in Scheiben schneiden.  
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Knoblauchzehe schälen und klein hacken.  
Den Ingwer schälen und reiben.  
Dann Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl, Ahornsirup, Erdnussmus, Sambal Oelek, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel verrühren.  
Das Dressing mit Salz abschmecken.

Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing verrühren.

## Hauptgerichte

### MI XAO GIA VI

Mie Nudeln mit Gemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 Möhre  
2 Mini Pak Choi  
2 Zehen Knoblauch  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Pa. Baby Mais  
1 Pa. Erbsenschoten  
2 cm Ingwer  
1 Glas Mungobohnenkeimlinge  
3 EL Sesamöl  
Sojasauce  
Salz  
Garam Masala  
  
1 Pa. Mie-Nudeln

Cashewkerne, gehackt  
schwarze Sesamsamen

Zubereitung:

Gemüse putzen und klein schneiden.  
Sesamöl im Wok erhitzen, und Gemüse darin anbraten.  
Mit 250 ml Wasser ablöschen.  
Mit Garam Masala und Sojasauce, sowie Salz abschmecken.  
Mungobohnenkeimlinge hinzufügen.

Mie-Nudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken.  
5 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und zum Gemüse hinzufügen.

Wer es gerne scharf mag, darf noch eine Chilischote dazugeben!

Mit gehackten Cashewkernen und schwarzem Sesamsamen bestreuen.

# KAACH KOLER KARI

Kochbananen-Curry mit Naan

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4 Kochbananen  
2 Kartoffeln  
3 EL Sesamöl  
 $\frac{1}{4}$  TL schwarzer Senfsamen  
 $\frac{1}{4}$  TL Fenchelsamen  
2 cm Ingwer - fein gerieben  
 $\frac{1}{4}$  TL Kurkuma  
1 TL Salz  
 $\frac{1}{2}$  TL Garam Masala  
100 g Rispentomaten - gehäutet  
Naan-Brot

Zubereitung:

Kochbananen mit dem Messer schälen, in 1 cm große Stücke schneiden und in kaltem Wasser einweichen.

Kartoffeln in ebenso große Stücke wie die Kochbananen schneiden.

2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Kochbananen portionsweise darin anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.  
Ebenso die Kartoffeln.

1 EL Sesamöl in der Pfanne erhitzen, und darin die Gewürze leicht anbraten.

Gehäutete Tomaten dazugeben, dann die Kartoffelwürfel.

Mit 400 ml Wasser aufgießen und aufkochen.

Dann 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Kochbananen hinzufügen, und mit Garam Masala abschmecken.

Mit Naan-Brot servieren.

## Dessert

# STICKY RICE WITH MANGO

Rezept für 4 Personen

Klebreis mit Mango (oder Khao Niao Mamuang) wird in ganz Thailand serviert - ob in Luxusrestaurants, am Familientisch oder auf den Floating Markets, wo er von Händlern auf dem Boot verkauft wird. Im exotischen Dessert vereinen sich süsse Kokosnussmilch, Klebreis, säuerliche Mango und eine Prise Salz für etwas Pepp in perfekter Harmonie.

Zutaten:

500 ml Kokosnussmilch

200 ml Wasser

200 Gramm Klebreis (oder rundkörniger Reis für Dessert)

2 EL brauner Zucker

1 Prise Salz

2 reife, süsse Mangos

Zubereitung:

Kokosnussmilch zusammen mit dem Wasser aufkochen.

Hitze reduzieren und den Reis, Salz und Zucker dazugeben.

Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen bis er weich ist.

In der Zwischenzeit die Mangos schälen, vom Kern schneiden und in kleine Würfel schneiden.

Den Reis in kleine Schüsseln geben und mit den Früchten servieren.

Grüner Tee aus Japan

## KUKICHA

Der duftig-leichte Genuss aus Kyushu

Der Kukicha, ein wahrhaft außergewöhnlicher grüner Tee, entstammt den fruchtbaren Böden der südlichen Hauptinsel Kyushu, die berühmt ist für ihre üppige Natur und erstklassigen Teesorten. Dieser Tee verkörpert die Essenz der Insel mit einer einzigartigen Mischung aus Stängeln und Blattrippen des erlesenen Bio-Sencha. Durch seinen hohen Anteil an Stängeln erhält dieser Kukicha ein mildes Aroma, durchzogen von subtilen frischen Noten, die jeden Teeliebhaber anmutig umschmeicheln.

Besonders bemerkenswert ist der geringe Koffeingehalt, der in den kaum entwickelten Stängeln enthalten ist. Dadurch kann dieser Tee auch am Abend genossen werden, ohne den Schlaf zu beeinträchtigen. Eine hervorragende Wahl für all jene, die den unvergleichlichen Geschmack eines japanischen Tees zu jeder Tageszeit erleben möchten.

In Japan erfreut sich der Kukicha großer Beliebtheit und wird von Menschen verschiedensten Alters mit Genuss getrunken. Seine Bekanntheit und Beliebtheit erstrecken sich über alle Generationen hinweg, was seine universelle Anziehungskraft unterstreicht.

Zubereitung:

Pro Tasse (250 ml) ein Teelöffel Tee  
Mit 80 Grad heißem Wasser aufgießen  
1 Minute ziehen lassen und dann abgießen  
Bis zu 3 Aufgüsse sind möglich

# Essen mit Stäbchen

#1



Lege das erste Stäbchen zwischen Daumen und Zeigefinger.

#2



Stabilisiere es, indem Du es auf der Spitze Deines Ringfingers ablegst. Nimm dann das zweite Stäbchen dazu.

#3



Halte den zweiten Stab so, wie Du einen Stift hältst und drücke ein bisschen auf.

#4



Um die Stäbchen zu öffnen, bewegst Du nur das zweite, obere Stäbchen auf und ab.

#5



Das erste, untere Stäbchen bleibt auf dem Ringfinger liegen.

#6

