

## Indonesische Küche





## Aromatisches Saté

### Sate Wangi

Sate Wangi ist eine Variante von Saté, einem beliebten Gericht aus Südostasien, insbesondere Indonesien und Thailand. Saté besteht aus marinierten Fleischspießen, die gegrillt und oft mit einer Erdnusssauce serviert werden.

Die Erdnusssauce, auch Satay-Sauce genannt, ist besonders cremig und reichhaltig. Sie wird aus Zutaten wie Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasauce, Limettensaft und verschiedenen Gewürzen hergestellt. Diese Sauce passt hervorragend zu den gegrillten Fleischspießen und verleiht ihnen einen unverwechselbaren Geschmack.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 3 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrust

5 EL Erdnussöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

#### Für die Marinade

7 Schalotten

1 Stange(n) Zitronengras

3 Blätter Kaffirlimette

2 TL Koriander

½ TL Kreuzkümmel

1 EL Palmzucker

#### Für die Sauce

3 Zehen(n) Knoblauch

200 g Erdnüsse

250 ml Kokosmilch

1 TL Sambal Oelek

2 EL Palmzucker

2 Blätter Kaffirlimette

3 EL Ketjap manis

1 Zitrone(n) ausgepresst

1 Prise Salz

#### Für die Garnitur

2 EL Ketjap manis

1 Schalotte



Aromatisches Saté

### Vorbereitung

Alle Zutaten für die Marinade im Mixer pürieren. Das Fleisch in etwa 2 x 2 cm große Würfel

schneiden, salzen, pfeffern und 2 bis 3 Stunden marinieren. Für die Erdnusssauce den Knoblauch schälen und zusammen mit den Erdnüssen zermahlen. Den Knoblauch und die Erdnüsse mit den übrigen Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und unter Rühren köcheln lassen, bis es gut eindickt. Mit Kecap Manis abschmecken. Wird die Sauce zu dick, einfach mit etwas Wasser verdünnen. Die Schalotte für die Garnitur schälen und in feine Ringe schneiden.

### **Zubereitung**

Jeweils fünf Fleischstückchen auf Holz- oder auf Bambusspießchen stecken und grillen. Wenn Sie dies im Backofen zubereiten, heizen Sie ihn vor und legen Sie die Spießchen bei 225 °C Oberhitze auf den Grillrost. Von jeder Seite 2 bis 3 Minuten grillen. Zum Servieren die Erdnusssauce mit Kecap Manis beträufeln und Schalottenringe darüber geben.



## Auf Spießchen Gegrilltes Huhn

### Sate ajam

Sate Ajam, auch bekannt als Sate Ayam, ist ein traditionelles indonesisches Gericht, das aus mariniertem Hähnchenfleisch besteht, das auf Spießen gegrillt wird. Die Marinade enthält oft Zutaten wie Erdnussbutter, Kecap Manis (süße Sojasoße), Knoblauch, Schalotten und verschiedene Gewürze. Diese Spieße werden dann über Holzkohle oder im Ofen gegrillt und oft mit einer cremigen Erdnusssauce serviert.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Huhn (750 g)
- ½ TL Sambal Oelek
- 2 Zwiebel(n)
- 3 cm Ingwer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 ½ TL Salz
- 2 EL Sojasauce hell
- 2 EL Sojasauce dunkel
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Palmzucker
- 125 ml Kokosmilch
- 3 Chilischote(n) rot

### Vorbereitung

Das Huhn entbeinen und die Haut abziehen, in Würfel schneiden. Den Ingwer fein hacken, die Zwiebel grob hacken. Die Chilischoten waschen, nach Geschmack entkernen und grob hacken. Holzspieße in Wasser einweichen lassen.

### Zubereitung

Die Chilischoten, Zwiebeln, Ingwer, Zitronensaft, Salz und Sojasauce pürieren, in eine Schüssel gießen, Öl und Zucker einrühren. Die Hühnerwürfel zugeben und in der Marinade wenden, bis sie ganz damit überzogen sind. Zugedeckt eine Stunde oder über Nacht marinieren. Das Rezept ergibt eine reichliche Menge Marinade, Basis für eine Sauce, die zu dem Sate gereicht wird. Die Hühnerwürfel auf Bambusspießchen (hier reichen auch unsere gewöhnlichen Holzspießchen) stecken. Mindestens die Hälfte der Spießchen soll am stumpfen Ende frei bleiben. Über der Kohlenglut 5 cm entfernt etwa 5 bis 8 Minuten grillen, bis die Hühnerstücke knusprig und braun sind. Während des Grillens einmal auf jeder Seite mit zusätzlichem Öl bepinseln. Die übrige Marinade in einen kleinen Topf gießen, die dicke Kokosmilch zugeben, bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren simmern, bis sie glatt und eingedickt ist. In einer kleinen Schüssel zu dem Sate

servieren.



## Balinesisches Saté vom Rinderhack

### Saté Lilit Sampi

Saté Lilit Sampi ist ein traditionelles balinesisches Gericht, das aus mariniertem Rinderhackfleisch besteht, das um Zitronengrasstängel oder Bambusspieße gewickelt und gegrillt wird. Die Marinade enthält oft Kokosraspeln, Kokosmilch, Schalotten, Knoblauch, Galgant, Ingwer und rote Chilischoten. Diese Kombination verleiht dem Fleisch einen würzigen und aromatischen Geschmack.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Rinderhack  
50 g Kokosraspel  
2 EL Kokosmilch  
5 Schalotten  
2 Zehen(n) Knoblauch  
1 cm Galgant  
1 cm Ingwer  
1 Chilischote(n) rot  
5 Blätter Kaffirlimette  
½ TL Kurkuma  
½ TL Koriander  
1 Prise Laos-Pulver  
1 TL Palmzucker  
1 TL Tamarindenmark  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 EL Öl

### Vorbereitung

Kokosraspel und Kokosmilch miteinander verrühren. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch, die Galanga- und Ingwerwurzel schälen und zerdrücken. Die Peperoni in feine Ringe oder Streifen schneiden (ggf. die Kerne entfernen, nicht vergessen: Hände waschen), die Limonenblätter hauchfein schneiden. Holzspieße in Wasser einweichen lassen.

### Zubereitung

Die Schalottenringe leicht in Öl anbraten, dann die übrigen Gewürze bis auf die Limonenblätter (Knoblauch, Galanga, Ingwer, Kurkuma, Koriander, Kencur, Tamarindenmus, Palmzucker, Peperoni) hinzugeben und mit anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Hackfleisch, den hauchfein geschnittenen Limonenblättern und den Kokosraspeln, Salz und Pfeffer verkneten. Kleine Röllchen formen und auf Bambusspieß oder Zitronengrasstange stecken. In eine

ovallängliche Form drücken, auf Feuer ca. 3 bis 5 Minuten unter Wenden grillen.



## Nudel-Curry

### Mie kuah

Die Besonderheit dieses indonesischen Nudelgerichts ist die aromatische Gewürzpaste, in der das Fleisch angebraten wird. Frische Bohnensprossen machen einen angenehmen Kontrast zu den Nudeln aus.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Stange(n) Zitronengras
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 4 cm Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 TL Sambal Oelek
- ½ TL Kurkuma
- 2 TL Koriander
- 1 Prise Salz
- 250 g Hähnchenbrust
- 3 EL Öl
- 400 ml Kokosmilch
- 250 g Bohnensprossen
- 250 g Eiernudeln
- 3 EL Ketjap manis



Nudel-Curry



Curry-Paste

### Vorbereitung

Die dicken unteren Enden des Zitronengras abschneiden und fein hacken. Den Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und dann in sehr feine Würfelchen hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheibchen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Zitronengras, Ingwer, Knoblauch und die Frühlingszwiebeln zusammen mit dem Sambal, Kurkuma, Koriander und Salz zu einer zähflüssigen Paste verrühren. Das Fleisch waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung



Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Öl darin erhitzen und die Gewürzpaste 2 bis 3 Minuten unter Rühren anbraten. Nun das Fleisch unterheben und 5 bis 10 Minuten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch mit der Kokosmilch ablöschen und die Sauce etwas reduzieren, bis sie leicht eingedickt ist. Bei schwacher Hitze noch 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sojasprossen 1 Minute blanchieren. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin garkochen, das Wasser abgießen und die Nudeln in kaltem Wasser abschrecken. Nun die Bohnenkeimlinge unter das Fleisch heben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Kecap manis und die Nudeln unterheben, servieren. Die Zutaten für die Paste können auch der Einfachheit halber in einem Mixer püriert werden.



## Rindfleisch mit roten Schalotten und Chinalauch

### Daging Bawang

Daging Bawang ist ein Gericht aus der malaysischen und indonesischen Küche, das aus Rindfleisch und Zwiebeln besteht. Das Rindfleisch wird oft in dünne Scheiben geschnitten und mit verschiedenen Gewürzen mariniert, bevor es zusammen mit Zwiebeln gebraten wird. Die Zwiebeln verleihen dem Gericht eine süßliche Note, die gut mit dem herzhaften Geschmack des Rindfleischs harmoniert.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 dimension

Zubereitungszeit: 15 dimension

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderhüfte

15 Schalotten rot

1 Bund Chinalauch

2 EL Austernsauce

1 EL Öl zum Anbraten

#### Für die Marinade

1 EL Chiliöl

1 TL Pfeffer weiß

1 EL Sojasauce

6 EL Reiswein



Rindfleisch, Schalotten und Chinalauch

### Vorbereitung

Chiliöl, rosa Pfefferkörner und Sojasauce mit dem Reiswein zu einer Marinade verrühren. Das Rindfleisch in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden (dickeres Carpaccio) - am besten das Fleisch vorher kurz anfrieren - und diese mit der Marinade vermischen. Das Fleisch etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, einige Schalotten halbieren, die übrigen ganz lassen. Den Chinalauch in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

### Zubereitung

Chiliöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Schalotten darin glasig schwenken, nach und nach das Fleisch beifügen und unter schnellem Schwenken rundum braten, währenddessen die Austernsauce beiträufeln. Zum Schluss den Lauch unterheben. Mit weißem Reis servieren.



## Rindfleisch-Curry

### Rendang

Rendang ist ein traditionelles indonesisches Gericht, das ursprünglich von den Minangkabau auf Sumatra stammt. Es handelt sich um ein scharfes Schmorgericht, das hauptsächlich aus Rindfleisch besteht, das in Kokosmilch und einer Vielzahl von Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Galgant, Zitronengras und Knoblauch langsam gekocht wird. Der Kochprozess kann mehrere Stunden dauern, wodurch das Fleisch zart wird und die Aromen intensiviert werden.

Rendang wird oft bei besonderen Anlässen wie Hochzeiten serviert und ist auch in anderen südostasiatischen Ländern wie Malaysia und Singapur beliebt.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunde(n)

### Zutaten für 4 Portionen

200 ml Wasser

1 EL Tamarindenmark

1 Kilogramm aus der Schulter

5 Schalotten

5 Zehen(n) Knoblauch

4 cm Ingwer

5 EL Kokosöl

2 TL Sambal Oelek

½ TL Kurkuma

2 TL Koriander gemahlen

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Pfeffer schwarz

2 TL Palmzucker

400 ml Kokosmilch

1 Prise Salz

1 Frühlingszwiebel(n)

1 Zweig(e) Koriander

1 Zwiebel(n)



Rindfleisch-Curry

### Vorbereitung

Das Wasser erhitzen, in eine Schüssel geben, und das Tamarindenmark darin einweichen. Das Rindfleisch waschen, gut abtupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Das eingeweichte Tamarindenmark mit dem Wasser verrühren, bis es braun und sähmig wird, durch einen Sieb streichen und den Tamarindensaft auffangen.

## Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten, Ingwer und den Knoblauch anbräunen. Das Fleisch portionsweise bei starker Hitze anbraten, alle restlichen Gewürze und den Palmzucker dazugeben und alles etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Das gewürzte Fleisch mit dem Tamarindensaft ablöschen und die Kokosmilch dazugießen. Die Sauce aufkochen und noch weitere 7 bis 8 Minuten unter ständigem Rühren weiterkochen, bis das Öl beginnt, sich an der Oberfläche abzusetzen. Die Hitze reduzieren und mit Salz abschmecken. Das Curry 1 bis 1/2 Stunden bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren, bis das Fleisch zart geworden ist.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, und in einer Pfanne mit etwas Öl rösten, beiseite stellen.

Das fertig gegarte Rindfleisch-Curry mit Frühlingszwiebelringen und Koriandergrün garnieren und servieren. Dazu Röstzwiebeln, Sambal Ulek und Krabbenbrot (Krupuk) reichen.



## Süßes Sate

### Sate manis

Sate Manis, auch bekannt als süße Satay-Spieße, ist ein indonesisches Gericht, das aus mariniertem Rindfleisch besteht, das auf Bambusspießen gegrillt wird. Die Marinade enthält oft süße Sojasoße (Kecap Manis), Knoblauch, Ingwer, Tamarindensaft, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Zucker. Diese Kombination verleiht dem Fleisch eine süßliche Note, die beim Grillen besonders gut zur Geltung kommt.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 3 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 dimension

### Zutaten für 4 Portionen

750 g Rinderhüfte

1 EL Palmzucker

2 Zehen(n) Knoblauch

½ TL Salz

2 EL Ketjap manis

1 EL Öl

1 TL Kreuzkümmel

#### Für die Sauce

125 ml Erdnussbutter

2 EL Tamarindenmark

2 TL Sambal Bajak

5 EL Wasser

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und hacken. Die Spieße einige Stunden in Wasser einweichen lassen. Das Fleisch in 2-cm-Würfel schneiden. Je 4 bis 5 Würfel auf ein Bambusspießchen stecken, dabei etwas Zwischenraum zwischen den Fleischstückchen lassen. Holzspieße in Wasser einweichen lassen.

### Zubereitung

Zucker mit Salz, Knoblauch, süße Sojasauce, Öl und Kreuzkümmel mischen, rühren bis der Zucker aufgelöst ist. Diese Marinade in eine längliche flache Schüssel gießen und das Sate einlegen. Jedes Spießchen wenden, bis das Fleisch ganz von der Marinade überzogen ist. Zugedeckt einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Über Holzkohलगlut oder unter dem heißen Grill etwa 15 Minuten grillen, auch Rindfleisch darf für ein Sate nicht mehr rosa sein. Spießchen alle 5 Minuten drehen und mit Marinade bepinseln. Für die Sauce alle Zutaten mischen und in einer Schüssel servieren. Die Sauce wird zum Essen über das Sate gegossen.



## Satéspieße

### Sati ayam

Saté Ayam (auch bekannt als Satay Ayam) ist ein traditionelles indonesisches Gericht, das aus mariniertem Hähnchenfleisch besteht, das auf Spießen gegrillt wird. Die Hähnchenstücke werden oft in einer Mischung aus Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Sojasauce, Zucker und verschiedenen Gewürzen mariniert, bevor sie gegrillt werden. Das Ergebnis ist ein köstliches, würziges Gericht, das oft mit einer Erdnusssauce serviert wird.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

200 g Hähnchenbrust

200 g Rinderlende

50 g Speck

#### Für die Marinade

1 Zitronengras

2 Schalotten

1 TL Koriander

1 cm Ingwer

1 EL Sojasauce

1 EL Fischsauce

125 ml Kokosmilch

½ TL Zucker

6 EL Sesamöl für den Grill

#### Für die Sauce

200 g Erdnüsse

½ TL Koriander

½ TL Kreuzkümmel

3 Schalotten

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Zitronengras

3 Chilischote(n) getrocknet

½ TL Garnelenpaste

1 TL Zucker

2 EL Fischsauce

250 ml Kokosmilch

1 Prise Salz

#### Für die Garnitur

300 g Bohnensprossen

1 EL Sojasauce

1 TL Zucker

### **Vorbereitung**

Die Holzspieße zunächst 30 Minuten wässern, damit sie beim Grillen nicht verkohlen. Die Hähnchenbrust mit der Faser, das Rindfleisch quer zur Faser in sehr dünne (3 mm) Streifen von etwa 2 bis 3 mm schneiden. Den Speck im Tiefkühlfach etwas anfrieren lassen, damit er sich noch dünner schneiden lässt. Das Zitronengras, Schalotten, Koriander, Ingwer, Soja- und Fischsauce sowie Kokossahne und Zucker im Mixer zur glatten Paste pürieren. Das Fleisch und den Speck getrennt in dieser Marinade mindestens eine Stunde ziehen lassen. Die Erdnüsse im Wok mit reichlich Öl frittieren, bis sie eine hellbraune Farbe angenommen haben, herausnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

### **Zubereitung**

Die marinierten Streifen zieharmonikaartig auf dünne Holzstäbchen aufspießen und dabei jeweils mit einem Streifen Speck auffüllen, damit das Fleisch beim Grillen saftig gehalten wird. Die Spießchen auf jeder Seite etwa 3 bis 4 Minuten auf den mit Sesamöl eingestrichenen Grill knusprig werden lassen. Für die Sauce die Erdnüsse mit allen oben aufgeführten Zutaten (bis auf die Kokosmilch) im Mixer zu einer dicken Creme zerkleinern (evt. zuvor im Mörser zerkleinern). Mit der Kokosmilch in einem Topf etwa 10 Minuten köcheln, bis die Sauce dick geworden ist und duftet. Wenn nötig, mit Salz abschmecken. Die Sojakeime in dem restlichen Öl der Erdnüsse bei hoher Temperatur nicht länger als eine Minute sautieren. Mit der Sojasauce, Essig und Zucker abschmecken. Die Sojakeime mit einem Sieblöffel herausnehmen und als Bett für die Spießchen auf einer Platte anrichten. Die Spießchen auf dem Sojabett anrichten und mit der Sauce übergießen. Saté-Spießchen können auch aus Schweinefleisch zubereitet werden. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass das Fleisch dünn geschnitten ist.



## Sate-Spiesschen

### Muh Saté

Muh Saté, auch bekannt als Muu Satay, ist ein indonesisches und thailändisches Gericht, das aus mariniertem Schweinefleisch besteht, das auf Spießchen gegrillt wird. Die Marinade enthält oft Zutaten wie Kurkumapulver, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Palmzucker und Kokosmilch. Diese Kombination verleiht dem Fleisch einen aromatischen und leicht süßlichen Geschmack. Die Spießchen werden oft mit einer cremigen Erdnusssauce serviert, die aus gerösteten Erdnüssen, Kokosmilch, Currypaste und verschiedenen Gewürzen besteht.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Schweinefleisch

150 g Erdnüsse geröstet

2 cm Galgant

1 Stange(n) Zitronengras

1 TL Koriander

1 TL Kreuzkümmel

1 ½ TL Salz

½ TL Pfeffer schwarz

100 g Zucker

1 EL Madras Curry

400 ml Kokosmilch

2 EL Rote Currypaste

3 EL Öl

3 EL Palmzucker

250 ml Weinessig

### Vorbereitung

Die Holzspießchen einige Stunden in Wasser einlegen. Das Schweinefleisch quer zur Faser so dünn wie möglich in Scheiben, dann in etwa 10 cm lange und 3 cm breite Streifen schneiden. Den Galgant schälen und klein hacken, das Zitronengras in dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel im Mörser zerstampfen.

### Zubereitung

Das Schweinefleisch damit würzen. ½ Teelöffel Salz, den Pfeffer, 1 Esslöffel Zucker, das Currypulver und 3 Esslöffel dicke Kokosmilch untermischen. Das Schweinefleisch mindestens 1 Stunde marinieren lassen und anschließend der Länge nach zieharmonikaartig auf die eingeweichten Spießchen stecken. Über Holzkohlenglut oder unter dem heißen Grill etwa 15 Minuten grillen. Die Spießchen alle 5 Minuten drehen und mit Marinade bepinseln. Für die



Erdnuss-Sauce Die Erdnüsse im Mörser zerstampfen. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Currypaste kurz anbraten, die restliche Kokosmilch hineinrühren und etwa 1 Minute kochen lassen. Die Erdnüsse, den Palm- oder braunen Zucker, 1 Teelöffel Salz und 3 Esslöffel Essig hinzugeben und die Soße bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sie sämig ist.



## Schweinefleisch Bali

### Babi asam manis

Babi Asam Manis ist ein indonesisches Gericht, das aus Schweinefleisch besteht, das in einer süß-sauren Sauce zubereitet wird. Das Schweinefleisch wird oft in mundgerechte Stücke geschnitten, mariniert und dann gebraten oder frittiert. Die Sauce wird aus Zutaten wie Tomaten, Ananas, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Tamarindensirup, Reisessig und Zucker hergestellt. Diese Kombination verleiht dem Gericht seinen charakteristischen süß-sauren Geschmack.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Tamarindenmark
- 2 Fleischtomaten
- 750 g Schweinefleisch
- 2 Schalotten
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 4 cm Ingwer
- 4 EL Kokosöl
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 EL Sojasauce
- 5 TL Palmzucker



Schweinefleisch Bali

### Vorbereitung

Das Tamarindenmark in einer Schüssel mit 150 ml heißem Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit die Tomaten kreuzweise einritzen und mit heißem Wasser überbrühen, danach die Haut abziehen, die Strünke entfernen und die Kerne ausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Das Schweinefleisch waschen, abtupfen und quer zur Faser schnetzeln. Die Schalotten schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und fein raspeln.

Das Tamarindenmark mit dem Einweichwasser verrühren, bis es dick und braun wird. Durch ein Sieb streichen und den Saft auffangen.

### Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten, den Knoblauch, Ingwer und Sambal unter ständigem Rühren darin etwa 3 Minuten dünsten. Die Hitze erhöhen und das Fleisch portionsweise in die Gewürzmischung geben und von allen Seiten scharf anbraten. Die Tomatenwürfel hinzugeben und alles mit dem Tamarindensaft ablöschen.

Die Hitze reduzieren, Sojasauce und Palmzucker untermischen und alles bei schwacher Hitze zugedeckt weitere 30 bis 45 Minuten köcheln lassen. Mit Reis servieren.

### Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



## Eingelegter Knoblauch Krathiam dong

Krathiam Dong ist ein traditionelles indonesisches und thailändisches Gericht, das aus eingelegten Knoblauchzehen besteht. Die Knoblauchzehen werden in einer Mischung aus Reissessig, Zucker, Wasser und Salz eingelegt und müssen mehrere Tage im Kühlschrank reifen. Diese eingelegten Knoblauchzehen haben einen süß-sauren Geschmack und können als Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert werden.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Zutaten, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 500 g

600 ml Reissessig

600 g Zucker

600 ml Wasser

1 EL Salz

500 g Knoblauch

### Vorbereitung

Benötigt wird ein großes Einmachglas. Essig, Zucker, Wasser und Salz in einem Topf etwa 10 Minuten kochen und anschließend abkühlen lassen. Die Knoblauchknollen von den äußeren Schalen befreien, waschen und gut abtropfen lassen.

### Zubereitung

Ein großes Einmachglas mit kochendem Wasser ausspülen, abtropfen lassen. Die Knoblauchknollen ins Glas geben, abgekühlte Essig-Zucker-Lösung auffüllen, Deckel schließen und Knoblauchknollen an einem kühlen Ort etwa 1 Woche marinieren lassen. Vor dem weiteren Verwenden oder Servieren muss der Knoblauch geschält werden. Der eingelegte Knoblauch hält sich im Glas über ein Jahr und kann zu vielen Gerichten gereicht werden.



## Erdnusssauce

### Saus kacang

Saus Kacang ist eine indonesische Erdnusssauce, die aus gerösteten Erdnüssen, Knoblauch, Chilischoten, Kokosmilch und verschiedenen Gewürzen hergestellt wird. Diese Sauce ist bekannt für ihren reichhaltigen, nussigen Geschmack und wird oft als Dip für Satay (gegrillte Fleischspieße), Gado-Gado (indonesischer Gemüsesalat) und andere Gerichte verwendet.

Saus Kacang ist einfach zuzubereiten und verleiht vielen Gerichten eine köstliche, cremige Note.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten

3 Zehen(n) Knoblauch

200 g Erdnüsse geröstet

4 EL Ketjap manis

1 TL Sambal Oelek

½ Zitrone(n) ausgepresst

3 TL Palmzucker

6 EL Erdnussöl

200 ml Kokosmilch

### Vorbereitung

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Erdnusskerne im Mixer pürieren oder im Mörser zerstoßen.

### Zubereitung

Die vorbereiteten Zutaten mit Kecap manis, Sambal Oelek, dem Zitronensaft und mit Palmzucker zu einer Paste verarbeiten. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Erdnusspaste bei mittlerer Hitze darin 2 bis 3 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch oder Wasser ablöschen. Danach die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Wenn die Sauce zu fest wird, etwas Wasser dazugeben.



## Sambal Bajak

Sambal Bajak ist eine indonesische Chilisauce, die ursprünglich von der Insel Java stammt. Sie wird aus roten Chilischoten, Knoblauch, Zwiebeln und verschiedenen Gewürzen hergestellt und in Öl gekocht. Diese Sauce ist bekannt für ihren würzigen und leicht süßen Geschmack, der durch die Zugabe von Zucker und anderen Gewürzen entsteht.

Sambal Bajak passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder als Dip für verschiedene Gerichte.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

5 Schalotten

5 Chilischote(n) rot

10 Rawit (kleine rote Chili)

2 TL Garnelenpaste

1 TL Tamarindenmark

2 EL Palmzucker

2 EL Palmöl

### Zubereitung

Die Schalotten schälen und klein hacken, die Chili klein schneiden. Die restliche Zutaten bis auf das Palmöl in einem Mörser zerstampfen und im Palmöl anbraten.



## Sambal Hajak

Sambal Hajak ist eine würzige und aromatische indonesische Sauce, die durch die Kombination von scharfen Chilis, Knoblauch und Garnelenpaste eine intensive Geschmacksnote erhält. Rawit (kleine rote Chili) bringen eine kräftige Schärfe, die das Hauptmerkmal der Sauce ist.

Tamarindenmark fügt eine säuerliche Note hinzu, die die Schärfe der Chilis ausgleicht. Der Palmzucker bringt eine leichte Süße, die die anderen Aromen abrundet. Sie eignet sich hervorragend als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse und kann auch als Dip verwendet werden.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

20 Rawit (kleine rote Chili)

3 Zwiebel(n)

4 Zehen(n) Knoblauch

30 g Erdnüsse

1 EL Garnelenpaste

½ EL Laos-Pulver

1 TL Salz

5 EL Tamarindenmark

1 EL Palmzucker

3 EL Erdnussöl

### Vorbereitung

Die Erdnüsse grob hacken, die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden. Die Chilis mit den Zwiebeln und dem Knoblauch im Mixer zu einer glatten Paste pürieren.

### Zubereitung

Das Erdnussöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Masse aus dem Mixer hineingeben und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten braten. Vorsicht: Zwiebeln und Knoblauch sollten dabei nicht bräunen. Die Erdnüsse, Trassi, Laos-Pulver und Salz begeben und unter Rühren so lange weiterbraten, bis alle Zutaten harmonisch miteinander verbunden sind. Tamarindensaft und Zucker zufügen, ständigiterrühren und so lange köcheln lassen, bis ein durchgebratenes und rötlichbraunes Sambal entstanden ist, aus dem das Öl austritt. Erkalten lassen und kalt servieren.



## Sambal Kecap

Sambal Kecap ist eine indonesische Chilisauce, die hauptsächlich aus süßer Sojasauce (Kecap Manis), Chilischoten und Schalotten besteht. Diese Sauce ist bekannt für ihren süß-würzigen Geschmack und wird oft als Dip für gegrilltes Fleisch, Fisch oder Gemüse verwendet. Sie ist sehr einfach zuzubereiten und benötigt nur wenige Zutaten.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

10 Rawit (kleine rote Chili)

3 Schalotten

5 Zehen(n) Knoblauch

½ Limone(n) ausgepresst

5 EL Ketjap manis

1 Prise Salz

### Zubereitung

Die Rawit klein schneiden, die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Schalotten und den Knoblauch mit süßer Sojasauce und Salz vermischen. Zuletzt den Limonensaft hinzufügen und alles nochmals verrühren.





## Sambal Oelek

Sambal Oelek ist eine scharfe, dickflüssige Chilipaste, die ursprünglich aus Indonesien stammt. Sie besteht hauptsächlich aus frischen roten Chilischoten, Essig und Salz. Der Name »Oelek« kommt vom indonesischen Wort »ulek«, was das Mahlen oder Zerdrücken der Chilischoten mit einem Mörser und Stößel beschreibt.

Sambal Oelek wird oft als Würzmittel verwendet, um Gerichten wie Pfannengerichten, Nudeln oder Dips eine feurige Schärfe zu verleihen. Es ist bekannt für seinen intensiven, würzigen Geschmack und seine leuchtend rote Farbe.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Chilischote(n) rot

1 TL Salz

1 TL Palmzucker

### Zubereitung

Das Grund-Sambal ist relativ einfach zuzubereiten: Eine Pfanne erhitzen, die Chilis auf mäßiger Hitze trocken rösten und anschließend abkühlen lassen. Danach fein zerhacken und mit dem Salz und Zucker zu einer festen Paste zerstoßen. Je nach Geschmack können die Chilisamen zuvor entfernt werden oder als Würze in der Paste belassen werden. Das Sambal hält sich in einer Dose im Kühlschrank ca. eine Woche.



## Sambal Oelek aus rohen Chilis

### Sambal Oelek

Sambal Oelek ist eine indonesische Chilisauce, die aus frischen roten Chilischoten, Essig oder Tamarindensaft und Salz hergestellt wird. Der Name »Oelek« stammt vom indonesischen Wort »ulek«, das das Mahlen oder Zerdrücken der Chilischoten mit einem Mörser und Stößel beschreibt. Diese Sauce ist bekannt für ihren würzig-feurigen Geschmack und ihre dickflüssige, pastenartige Konsistenz.

Sambal Oelek wird oft als Dip zu Fleisch- und Fischgerichten gereicht oder als Zutat für Saucen und asiatische Pfannengerichte verwendet. Es ist eine beliebte Würzpaste, die vielen Gerichten eine scharfe Note verleiht.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

20 Rawit (kleine rote Chili)

1 EL Tamarindensaft

1 ½ TL Salz

### Zubereitung

Die Chilis waschen und im Ganzen (mit Samen und Scheidewänden) in den Mixer geben. Nur so viel Essig oder Tamarindensaft zugießen, dass die Messer sich beim Pürieren gerade noch drehen. Salzen und in sterilisierte Gläser abfüllen und kühl aufbewahren.



## Sate-Sauce

### Saus sate

Saus sate, auch bekannt als Saté-Sauce oder Erdnusssauce, ist eine beliebte indonesische Sauce, die hauptsächlich aus Erdnüssen besteht. Sie wird oft zu gegrilltem Fleisch, insbesondere Saté-Spießen, serviert. Die Sauce enthält typischerweise Zutaten wie Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasauce, Knoblauch, Ingwer und verschiedene Gewürze.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

4 EL Erdnussbutter

6 Zehen(n) Knoblauch

120 ml Milch

120 ml Hühnerbrühe

1 TL Madras Chilipulver

1 TL Sojasauce

1 TL Zucker

1 Blätter Lorbeer

1 Prise Salz

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

### Zubereitung

Alle Zutaten für die Sauce in einer Kasserolle auf milder Hitze und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und so lange simmern lassen, bis die Sauce dick wird. Vom Herd nehmen und warm stellen bzw. über die Fleischspießchen gießen.



## Frühlingsrollen

### Lumpia

Die Lumpia (niederländische Schreibweise: Loempia, Aussprache immer mit u!) ist die indonesische Version der chinesischen Frühlingsrolle. Auch das Wort stammt aus einem südchinesischen Dialekt, und Lun Pia bedeutet dort »weicher Pfannkuchen«.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Hüllen

5 Ei(er)

375 ml Wasser

½ TL Salz

2 EL Öl

250 g Weizenmehl

#### Für die Füllung

3 EL Mu-Err-Pilze getrocknet

250 g Paksoi

100 g Bambussprossen

1 Zwiebel(n)

3 Frühlingszwiebel(n)

2 EL Öl

1 EL Sesamöl

2 cm Ingwer

4 Zehen(n) Knoblauch

250 g Rinderhack

150 g Bohnensprossen

1 EL Reiswein

1 EL Sojasauce

1 Prise Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

### Vorbereitung

Zunächst für den Teig die Eier mit dem kalten Wasser verquirlen, dabei aber nicht schaumig schlagen. Das Salz, Öl und schließlich Mehl hinzufügen und so lange mit dem Rührbesen schlagen, bis sich alles zu einem glatten Teig verbunden hat. Eine halbe Stunde quellen lassen. Den Knoblauch schälen und hacken.

### Zubereitung

In einer möglichst beschichteten Pfanne von 18 - 20 cm Durchmesser äußerst dünne Crêpes backen. Die Pfanne dafür mit Öl auspinseln, doch die Crêpes blaß halten. Dies kann bereits am Vortag geschehen. Die Teighüllen aufeinandergestapelt, in Folie verpackt, vor dem Austrocknen schützen. Für die Füllung die Pilze mit kochendem Wasser überbrühen, eine halbe Stunde einweichen. In der Zwischenzeit den Kohl und die Bambussprossen in schmale Streifen schneiden. Die große Zwiebel fein hacken, die Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Pilze grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Knoblauch mit der fein gehackten Zwiebel darin andünsten. Das Fleisch hinzufügen und auf starkem Feuer nunmehr krümelig braten. Dabei ständig rühren, damit nichts ansetzt oder zu braun wird. Die Pilze, Kohl und Bambus dazugeben. 1 Minute unter Rühren braten, bevor Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln hinzugefügt werden. Schließlich mit Sherry, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nochmals auf starkem Feuer unter Rühren alles mischen und beiseite stellen. Bevor serviert werden soll, je 2 gut bemessene EL Füllung in die Hüllen geben, dabei zunächst rechts und links einen Rand einschlagen, bevor die Hülle über die Fülle geklappt und der Crêpe aufgerollt wird. Die Rollen sollten etwa 12 cm lang und 5 - 6 cm breit sein und überall gut geschlossen. Am besten mit etwas Eiweiß zukleben. Die Frühlingsrollen schwimmend in heißem Öl goldbraun und knusprig braten. Ergibt ca. 25 Stück.



## Gegrillte Garnelenspießchen

### Sate udang

Sate Udang ist ein indonesisches Gericht, bei dem Garnelen auf Bambusspieße gesteckt und gegrillt oder gebraten werden. Die Garnelen werden oft in einer würzigen Marinade aus Zutaten wie Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, Sambal und Kokosmilch eingelegt. Das Ergebnis ist ein köstliches und aromatisches Gericht, das oft mit einer Sauce serviert wird. Es gibt verschiedene Varianten von Sate Udang, wie zum Beispiel Sate Udang Bakar Madu (gegrillte Garnelen mit Honig) oder Sate Udang Bumbu Jeruk (Garnelen mit Zitronenmarinade).

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Beilagen, Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

750 g Garnelen

3 EL Zitronensaft

125 ml Kokosmilch

½ TL Sambal Oelek

½ TL Garnelenpaste

1 EL Sojasauce dunkel

1 TL Palmzucker

1 Zitrone(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Salz

6 EL Öl

### Vorbereitung

Die Garnelen aus der Schale lösen, die Innereien wegwerfen. Die Knoblauchzehen zusammen mit dem Salz zerdrücken. Grillspieße aus Holz einige Stunden in Wasser einweichen. Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone anschließend auspressen.

### Zubereitung

Zitronensaft, Kokosmilch, Sambal Oelek, Trassi, Sojasauce, Zucker, Zitronenschale und dem Knoblauch in eine Schüssel geben und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Garnelen einrühren und mindestens 15 Minuten marinieren. Wenn sie länger als 1 Stunde stehen müssen, sollte man sie zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Je 3 oder 4 Garnelen auf ein Spießchen stecken. Die Garnelen dünn mit Öl bepinseln und über einem Grill hellbraun grillen. In der Zwischenzeit die restliche Marinade kurz simmern, dabei ständig rühren. Nach Geschmack noch Kokosmilch oder Sojasauce zugeben und zu den Spießchen reichen.



## **Tempeh süßsauer**

### **Tempe asam manis**

Tempe Asam Manis ist ein indonesisches Gericht, das aus Tempeh (fermentierten Sojabohnen) besteht, die in einer süß-sauren Sauce zubereitet werden. Die Sauce wird oft aus Zutaten wie Tamarinde, Zucker, Sojasauce, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen hergestellt. Das Tempeh wird in Würfel geschnitten, frittiert und dann in der Sauce geschwenkt, bis es gut durchgezogen ist.

Dieses Gericht hat eine angenehme Balance zwischen süßen und sauren Aromen und wird oft mit Reis serviert.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 30 dimension

#### **Zutaten für 4 Portionen**

450 g Tempeh

1 EL Tamarindenmark

250 ml Wasser

5 EL Palmzucker

3 EL Ketjap manis

#### **Vorbereitung**

Tempeh der Länge nach halbieren, in etwa 1 cm breite Streifen schneiden (das ergibt etwa 30 Stück).

#### **Zubereitung**

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Tempehscheiben portionsweise bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten von beiden Seiten knusprig braten. Darauf achten, dass die Scheiben gut durchgebraten sind, denn nur dann verliert das Tempeh seinen leicht säuerlichen Geschmack. Fertiges Tempeh herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle Tempehscheiben fertig sind, sollte nur noch wenig Öl in der Pfanne sein (evtl. nachgießen). Für die Sauce das Tamarindenmark in dem heißen Wasser einweichen, verrühren, bis das Wasser dick und braun wird, und durch ein Sieb streichen. Den Saft auffangen und mit dem Palmzucker und der süßen Sojasauce vermischen. Die Sauce in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Dann Tempeh mit in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Sauce vermischen. Das Gericht heiß oder kalt servieren.



## Tempeh-Sojabrot

### Tempe goreng

Dieses vegetarische Gericht liefert vollwertiges Eiweiß und ist leicht verdaulich. Tempeh nimmt, wie alle Sojabohnenprodukte, die Aromen anderer Lebensmittel, mit denen es in einer Pfanne gebraten wird, sehr leicht an.

Herkunft: Indonesien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 Zehen(n) Knoblauch

450 g Tempeh

250 ml Öl zum Ausbacken

1 TL Sambal Oelek

2 TL Palmzucker

2 Prise Salz

6 EL Ketjap manis

#### Vorbereitung

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Tempeh der Länge nach halbieren, in etwa 1 cm breite Streifen schneiden (das ergibt etwa 30 Stück).

#### Zubereitung

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Tempehscheiben portionsweise bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten von beiden Seiten knusprig braten. Darauf achten, dass die Scheiben gut durchgebraten sind, denn nur dann verliert das Tempeh seinen leicht säuerlichen, modrigen Geschmack. Fertiges Tempeh herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle Tempehscheiben fertig sind, sollte nur noch wenig Öl in der Pfanne sein (evtl. nachgießen). Im restlichen Öl die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sambal Oelek, Palmzucker und Salz dazugeben und das Ganze mit süßer Sojasauce ablöschen. Etwa 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Dann Tempeh mit in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Sauce vermischen. Das Gericht heiß oder kalt servieren.