

Rezept

Indonesisches Gado Gado

Ein Rezept von Indonesisches Gado Gado, am 29.05.2023

Zutaten

Gemüsemischung:

1 kg festkochende Kartoffeln (z. B. Nicola oder Goldmarie)	Meersalz
200 g Weißkohl	1 TL Zucker
200 g Mungobohnensprossen	400 g Schlangenbohnen (oder grüne Bohnen)
1 Bio-Limette	2 Eier (M)
2 große rote Chilischoten	4 Frühlingszwiebeln
400 g Tempeh (aus dem Asia- oder Bioladen)	400 g fester Tofu
100 g Krupuk (indones. Krebs-Cracker; nach Belieben vegetarisch)	1 EL Öl

Erdnussauce:

2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)	1 kleine rote Chilischote
1 EL Öl	200 g Erdnusskerne
2 EL Palmzucker (oder anderer brauner Zucker)	2 Kaffir-Limettenblätter
200 g Kokosmilch	50 ml Ketjap manis (aus dem Asialaden)
Meersalz	1 Bio-Limette

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1110 kcal, 61 g F, 59 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Zugedeckt in einem Topf mit wenig Salzwasser und Zucker in 15-20 Min. gar kochen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Inzwischen den Weißkohl putzen, waschen und blättrig schneiden. Die Schlangenbohnen waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Sobald das Wasser kocht, die Sprossen 10 Sek. darin blanchieren. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nacheinander den Weißkohl und die Schlangenbohnen jeweils 1 Min. blanchieren, herausheben und abschrecken. Wichtig: Bei Verwendung von grünen Bohnen, diese ca. 4 Min. blanchieren, um das darin enthaltene giftige Phasin abzubauen. Zum Schluss die Eier im Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, anschließend kalt abschrecken.

2. Für die Erdnusssauce Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und klein hacken. Die Chilischote putzen, waschen und ebenfalls hacken. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und die Erdnüsse darin anrösten. 2 EL Erdnüsse abnehmen und beiseitestellen. Die gehackten Zutaten zu den Erdnüssen in den Topf geben und kurz mit anrösten. Zucker, Limettenblätter, Kokosmilch, Ketjap manis, 200 ml Wasser und 1 große Prise Salz hinzufügen und alles offen ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Limette waschen und trocken reiben. Schale abreiben und Saft auspressen, beides zur Sauce geben. Limettenblätter aus der Sauce nehmen. Die Sauce mit dem Pürierstab fein mixen und abschmecken.
-
3. Zum Fertigstellen der Gemüsemischung die Limette waschen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Tofu und Tempeh in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Öl hineingeben und Tofu und Tempeh darin beidseitig braun anbraten. Eier pellen und jeweils halbieren. Die von der Sauce beiseitegestellten Erdnüsse im Mörser zerstoßen. Blanchierte Gemüse, Eier, Tofu und Tempeh auf Teller verteilen und mit der Erdnusssauce übergießen. Mit zerstoßenen Erdnüssen, Frühlingszwiebeln und Chiliringen toppen. Limettenspalten und Krupuk dazu servieren.