

Kochstudio 24.11.2016

„Kochen mit Kokos“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Kürbissuppe mit Kokos

Schnelles Thai-Gemüse

Süßkartoffel-Curry mit Kokos und Erdnüssen

Linguine mit Kokossoße und Spinat

Kokosmilchreis mit Kokoskrokant

Bananen-Kokos-Muffins

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Kürbissuppe mit Kokos

1 kg Hokkaidokürbis	vierteln und mit einem Löffel entkernen. Anschließend in gleichmäßige Stückchen schneiden.
2 Zwiebeln	schälen und würfeln.
70 g Butter	in einem Topf zerlassen, Zwiebelwürfel glasig dünsten, Kürbisfleisch, sowie
2 Indische Lorbeer- blätter	zugeben.
½ l Kokosmilch	und
0,6 l Gemüsebrühe	angießen, mit
1-2TL Salz	und
1 TL Ingwerpulver	würzen. Kürbisfleisch in ca.25 min weich kochen.
120g Apfelgelee	und
200g Creme Fraiche	zur Suppe geben und diese zum Schluss mit einem Stabmixer pürieren.

Schnelles Thai-Gemüse

300g	Bohnen	waschen und jeweils halbieren. In kochendem Salzwasser 12 min weich garen. Abschütten und sofort unter fließendem Wasser kalt abschrecken.
200g	Zucchini	waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.
200g	Rote Paprika	waschen, entkernen und in 4 cm lange Streifen schneiden.
300g	kleine Champignons	säubern und frisch anschneiden.
6 EL	Erdnussöl	erhitzen, Paprika, Champignons und Zucchini 3-4 min. andünsten, in einem Sieb abtropfen lassen.
400ml	Kokosmilch	mit
100ml	Gemüsebrühe	und
30 g	Roter Currypaste	verrühren und aufkochen. Das vorbereitete Gemüse begeben und in 5 min. fertig garen. Evtl. mit
	Pfeffer	und
	Salz	abschmecken.
1Bund	Thai-Basilikum	fein schneiden und über das Gemüse streuen.

Tipp: Hierzu schmeckt Basmatireis

Süßkartoffel-Curry mit Kokos und Erdnüssen

1	Chilischote	entkernen und fein hacken.
20 g	frischer Ingwer	
1	Knoblauchzehe	
1	Zwiebel	jeweils fein würfeln.
600g	Süßkartoffeln	schälen und in 3 cm große Stücke schneiden.
1EL	Sonnenblumenöl	in einem Topf erhitzen. Chili, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Süßkartoffeln und
1EL	mildes Currypulver	zugeben. Kurz anrösten.
250ml	Kokosmilch	und
250ml	Gemüsebrühe	zugeben, aufkochen und 5 min köcheln lassen.
150g	TK-Erbsen	zugeben und weitere 5 min. köcheln lassen.
80 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen	hacken und unter das Curry mischen.
	Salz	mit abschmecken.
4 EL	Kokos-Chips	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
	Koriandergrün	fein schneiden, Kokos-Chips und Koriander über das Curry streuen

Linguine mit Kokossoße und Spinat

2	Zwiebeln	
1	Knoblauchzehe	fein würfeln.
400g	Blattspinat	waschen und gut abtropfen lassen.
4	Aprikosen, getrocknet	fein würfeln.
500g	Linguine	in kochendem Salzwasser al dente garen.
1 EL	Öl	Die Hälfte der Zwiebelwürfel in glasig dünsten.
300ml 150ml	Kokosmilch Gemüsebrühe	und zugeben. Aufkochen lassen.
1 EL	Öl	Restliche Zwiebeln und Knoblauch in einer zweiten Pfanne in glasig dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit den Aprikosen in die Sauce geben.
	Salz	Mit und
	Chilipulver	würzen. Gut abgetropfte Linguine mit der Kokossoße mischen. Sofort servieren.

Kokosmilchreis mit Kokoskrokant

180g	Milchreis	und	
1 l	Kokosmilch (ungesüßt)	mit	
1Prise	Salz		zum Kochen bringen, dann die Temperatur sofort auf niedrigste Stufe stellen und den Reis mit Deckel in ca.20 min. ausquellen lassen. Wichtig: Gelegentlich umrühren! Den fertigen Milchreis vom Herd nehmen und
40 g	Zucker		unterrühren. Reis abkühlen lassen und auch gelegentlich durchrühren.

Kokoskrokant

			Eine schwere Pfanne erhitzen, darin
80 g	Zucker	und	
4 EL	Wasser	karamellisieren lassen.	
100g	Kokosflocken		zugeben, kochen bis der Zucker gelöst ist und eine hellbraune Farbe hat und die Kokosflocken knusprig sind.

Bananen-Kokos-Muffins

100g	Kokosraspel	Backofen auf 180 Grad vorheizen. vorsichtig in einer Pfanne rösten.
150g 150g 1Pck. 1Prise	weiche Butter mit Zucker Vanillezucker Salz	mit dem Handrührgerät verrühren, dann
4	Eier	unterrühren.
500g	reife Bananen	schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter den Teig mischen.
200 g	Mehl	mit 60 g der Kokosraspel und
1Pck.	Backpulver	vermischen, unter den Bananenteig rühren.
	Butter	Die Mulden des Muffin-Blechs dünn mit ausfetten, Teig darin verteilen, mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen und auf der untersten Schiene in ca. 20 min goldbraun backen.