

# **BLUMENKOHL UND BROKKOLI MIT SCHWARZER SOJASAUCE (PAD-PAK-SIE-ÄIE-DAM)**

## **ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN:**

- 400g Blumenkohl (Hua-Kalamplii)
- 400g Brokkoli (Galham-Dong-Pak-Kiou) (Dog-Ka-Naa)
- 2 Möhren oder Karotten (Karot)
- 3 Schalottenzwiebeln (Hom-Hua-Daeng) oder 1 Gemüsezwiebel (Hom-Hua-Yai) (Mittelgroß)
- 1 Bund Korianderstängel mit Wurzel (Pak-Chi)
- 1 Frühlingszwiebelstange (Thon-Hom-Sod)
- 6 Knoblauchzehen (Gratiam)
- 1 Gemüsepaprika (Prik-Yawk)
- 1 Tomate (Makheua-Thaed)
- 5EL Tapiokamehl (Beng-Man-Sam-Palang)
- 3EL Sojasauce (Naam-Si-Luh) (Hell)
- 3EL Sojasauce (Se-Äie-Dam) (Dunkel)
- 1EL Kikkomansauce (Se-Äie-Ji-Bun)
- 1EL Fischsauce (Naam-Pblaa)
- 1,5TL Salz (Goü)
- 2TL Palmzucker (Naam-Taan-Pieb) Ersatz: Brauner Zucker: ( Naam-Taan-Sei-Deng) oder Haushaltszucker: (Naam-Taan)
- 1TL Pfeffer (Prik-Thai-Bon) (Schwarz und frisch gemahlen)
- 2TL Sesamöl (Naam-Man-Na)
- 1EL Fleisch - oder Hühnerbrühe (Pong-Rosdee) (Instantprodukt in Pulver-oder Würfelform z.B.: Thail. Rosdee in Asien-Shops o. ä.)
- 2 Tassen Wasser (Naam) (Zum Sämig machen für das Tapiokamehl)
- 0,5L Wasser (Naam) (Zum Blanchieren)  
In 3/4L Wasser mit 2 Instantwürfeln, z.B.:Thail. Rosdee, eine Fleisch- oder Hühnerbrühe zubereiten, Evtl. mit einem halben Würfel nachwürzen. Abschmecken.

## **VORBEREITUNG:**

1. Den Blumenkohl zerkleinern, die Röschen abbrechen, die größeren mundgerecht zerkleinern, gut waschen und putzen, dei Stielansätze entfernen.
2. Den Brokkoli zerkleinern, die Röschen abbrechen, die Stiele abschneiden und schälen, den harten Teil unten entfernen und scheibenartig klein schneiden.
3. Die Korianderstängel mit den Wurzeln gut waschen, putzen und klein schneiden. Die Wurzeln schaben grob zerkleinern Die Hälfte der Koriander mit 0,5 TL Salz in einem Mörser fein zerstampfen. Bei Seite stellen. Die andere Hälfte auf einen kleinen Teller legen. (Zum Streuen)

4. Die Möhren o. ä. schälen und feine schräge Scheiben abschneiden.
5. Die Schalottenzwiebeln und den Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
6. Den Paprika (Rot) gut waschen, halbieren und den Strunk und die Kerne entfernen, feine Streifen abschneiden und in heißem sprudelndem Wasser ca. 1 - 1,5 Min. blanchieren; aus dem Behältnis nehmen und in ein Sieb o. ä. legen, abtropfen lassen.
7. Die Tomate gut waschen, entstielen, halbieren und nicht zu dünne Stücke abschneiden.
8. Die Frühlingszwiebeln gut waschen, putzen in Längsrichtung halbieren und ca. 3 cm lange schräge Stücke abschneiden.
9. Das Tapiokamehl in einer kleinen Schüssel mit 2 Tassen Wasser klumpenfrei verrühren (Zum Dicken).

### **ZUBEREITUNG:**

1. Einen mittelgroßen Topf nehmen, auf den Herd stellen, die gestampften Korianderteile aus dem Mörser eingeben, die fertige Fleisch- oder Hühnerbrühe (Instantprodukt, Siehe Zutatenliste) einfüllen, aufkochen lassen, die Soja-, Fisch- und Kikkomansauce, Sesamöl, 0,5 TL Salz, Palmzucker, Pfeffer, (Frisch gemahlen) eingeben, aufkochen lassen und gut umrühren. Das Tapiokamehl mit einem Schneebesen o. ä. einrühren, gut aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur warm halten. Abschmecken und bei Bedarf je nach Wunsch aus der Zutatenliste nachwürzen.
2. Einen "WOK", Pfanne, o.ä. nehmen, erhitzen, das Erdnussöl einfüllen, gut heiß werden lassen und die Hitzeprobe mit einem hölzernen Zahnstocher durch Eintauchen in das heiße Öl, feststellen. Bei Bläschenbildung ist die Temperatur optimal.
3. Den Knoblauch einfüllen, ständig "Wenden" und goldgelb anbraten, nicht bräunen sonst schmeckt er bitter. Die Schalottenzwiebeln dazugeben und weiter rühren und wenden. Die Blumenkohl und Brokkoliröschen, Möhren, Paprika, Tomate, 1 EL Instantfleischbrühe und das restliche Salz eingeben, gut "Wenden" und "Pfannenrühren", mit 2 Holzspateln oder Spez. "Pfannenwenden". die Temperatur sollte hoch sein, ca. 4-5 Min. bräteln lassen, probieren, das Gemüse sollte noch bissfest sein. immer wieder vermischen und vermengen
4. Man kann das Gemüse direkt im "WOK" auf einem Rechaud auf dem Tisch servieren und die fertige Sauce darüber gießen und mit dem Rest der Korianderblätter und den Frühlingszwiebeln dekorieren; oder man gibt das Gemüse auf eine große Servierplatte mit erhöhtem Rand o. ä und gießt die Sauce darüber; man stellt die Gemüseteile zum "Dekorieren dazu, so dass sich jeder nach seinem eigenen Geschmack bedienen kann.
5. Sofort mit dem gegarten Nass- und Duft servieren !

**Guten Appetit !**