



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Möhren und Bohnen in Kokos – Urap Urap

In Indonesien bietet man vorzugsweise mehrere Gerichte zur Auswahl an. Dabei ist klar, dass das ein aufwendiges Essen für Festtage oder Gäste ist. Hauptnahrungsmittel ist Reis – zu dem dann verschiedene Gemüse oder auch Fleischgerichte serviert werden. Grundsätzlich gibt es sehr „sossige“ Gerichte und eher gebraten/geröstete Gerichte. Urap Urap ist eine sehr beliebte Gemüsespeise, die eher gebraten ist.

Die einfachen Haupt-Bestandteile sind Möhren, Bohnen und Kokos – alles ist günstig zu haben.

Zum Kochen werden „Gewürzpasten“ aus frischen Gewürzen verwendet. In Asien stellt sie die Hausfrau im Mörser her – ich persönlich mache es zu Hause natürlich im Küchenmixer.

Schneller und kräftesparender. Die typischen Zutaten kann man sich einmal im Asiamarkt kaufen. Die frischen (wie Kafir Limettenblätter oder Galgant) dann einfrieren, die trockenen (wie Gula Java/ Palmzucker) einfach ab in eine luftdichte Dose und in den Gewürze oder Vorratsschrank.

Ich habe Anfang der 90er Jahre in den Niederlanden indonesisch kochen gelernt. Und damals waren die Zutaten in Deutschland nirgendwo zu bekommen. Also kam ich aus jedem Urlaub in Holland mit einem Jahresvorrat zurück und habe diesen gehütet und über das Jahr verbraucht.

Oft wird nach „Ersatz“ gefragt, wenn man einzelne Zutaten nicht bekommt. Ich gebe auch Hinweise dazu – aber der Geschmack des Gerichtes wird sich verändern.

Ein Tipp für unerfahren Köche: Die indonesische Küche wird meist schnell auf heißer Flamme im Wok gebraten – daher alle Zutaten vorbereiten und bereits stellen, damit man dann fix kochen kann.

#### Zutaten 4-6 Personen

- 1 große Möhre
- 250g grüne Bohnen
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 rote Chilis
- 1 Kafir Blatt (alternativ 1 cm Limettenschale)
- 1 TL Palmzucker (alternativ brauner Rohrzucker oder Muscovadozucker)
- 150g Kokos Raspeln
- 75 ml Kokosmilch





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Möhre schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden
2. Die Bohnen putzen und in Stücke schneiden, etwa 2 -3 cm lang.
3. Die Kokosraspeln mit der Kokosmilch mischen und quellen lassen. Möglichst genau abmessen. Die Mischung ist eher trocken!
4. Aus Schalotten, Knoblauch, Chilis, Kafir und Palmzucker im Mixer eine Paste herstellen. Das ghet einfacher, wenn alles schon vorgewürfelt ist.
5. Die Möhren und Bohnen in kochendem Salzwasser 7 Minuten blanchieren. Das Gemüse soll noch Biss haben, denn es wird noch gebraten. Wenn es schon weich gekocht ist, wird es dann beim Braten matschig!
6. In einer tiefen Pfanne oder im Wok Öl erhitzen und die Würzpaste darin anrösten.
7. Die Kokosraspeln und –milch zugeben und ebenfalls kurz anrösten, dann das Gemüse untermischen und ebenfalls bei hoher Hitze rösten.
8. Von der Hitze nehmen und möglichst gleich servieren, damit die Kokosraspeln möglichst knusprig sind.



Urap Urap mit Nasi Kuning und  
Seroendeng Knuspergewürz

