



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Sajoer Bohnen – Indonesisches Bohnengericht

Ein Sajoer ist ein Gemüsegericht mit viel Soße. Es gibt unterschiedliche Sajoers – entweder mit einem Gemüse oder mit vielen verschiedenen. Gegessen wird es mit Reis und oft auch als Bestandteil einer Reistafel – also als eines von vielen unterschiedlichen Gerichten.

Mit dem Sajoer Grundrezept könnt ihr fröhlich die Gemüsesorten austauschen und experimentieren. Ganz nach Belieben. Alles schmeckt gut. Typisch ist der leicht säuerliche Geschmack durch die Tamarindenpaste. Schafft euch Tamarindenpaste an. Hält sich im Kühlschrank ewig und man braucht es für fast alle Indonesischen Rezepte. Und man kann super leckere Getränke damit machen – siehe Rezepte aus dem Mexiko Kochkurs: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2016/05/Mexikanische-Erfrischungsgetranke.pdf>

Wer sich traut experimentiert mit Tamarinde auch für Salatdressings oder Marinaden – es ist ein unverwechselbarer fruchtig-saurer Geschmack.

Im Rezept kommen auch Kemiri Nüsse vor. Man findet die in gut sortierten Asia Läden. Sie werden im Mörser zerstoßen und zum Schluss zum Gericht gegeben. Sie dicken die Soßen an. Einfach ein Paket kaufen und einfrieren. Wer nicht in Kemiri investieren will kann auf Macadamias ausweichen. Diese sind aber teurer und schmecken anders. Sind aber dafür in jedem Supermarkt zu finden.

Sambal Oelek hält sich im Kühlschrank ewig. Und ist die elegante Abkürzung, wenn man nicht frisch Chilis hacken will. Einfach ein Löffelchen Sambal. Es gibt ganz verschiedene Sambals. Sambal heisst eigentlich ganz einfach „Gemischtes“ Oelek (oder indonesische Schreibweise Ulek) ist der Mörser. Also ein Gemisch aus dem Mörser. Eigentlich also ein Pesto. .-)

Allerdings enthalten indonesischen Sambals Chilis als Grundbasis und dann je nach Zubereitung eben noch weitere Zutaten. Das Sambal Oelek ist das einfachste und enthält eigentlich nur Chili, Essig und Sals. Bitte Zutatenliste lesen: einige Hersteller mischen trassi oder terassi zu – das ist ein Gewürz aus getrockneten, fermentierten Garnelen.

Zutaten ca. 4 Personen

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- ½ TL Sambal Oelek
- 400g grüne Bohnen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3-4 Kemiri Nüsse
- 1-2 TL Tamrindepaste
- Etwas Salz





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

1. Bohnen putzen und in Mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl bei mittlerer Hitze langsam glasig rösten. Dann den Knoblauch dazu reiben und nochmal kurz anrösten.
3. Das Sambal zufügen und einmal gut anbraten. Das Anrösten ist wichtig, denn es verändert den Geschmack hin zu milderer Schärfe und mehr Röstaromen. Wer sich traut, nimmt mehr Sambal.
4. Die Bohnen und die Brühe zufügen und dann bei geschlossenem Deckel gute 10 Minuten dämpfen.
5. Mit Salz und Tamarindenpaste abschmecken und zuletzt die gemörsterten Kemiri Nüsse dazu geben und bei offenem Deckel nochmal 5 Minuten köcheln.



**Sajoer Bohnen mit Nasi Kuning und
Seroendeg Knuspergewürz**

