

LOUNGE
81

ASIA KOCHKURS 2026



REZEPTTE

— EINE REISE DURCH ASIEN —



美味
香辣



KOCHEN IST WIE REISEN —
nur schneller.





ASIA KOCHKURS – EINE KULINARISCHE REISE

Von Singapur bis Indien – mit heimischen Produkten

Lounge 81 – Christina Luger

🌟 Willkommen

Eine Reise durch Asien – interpretiert mit regionalen Zutaten und moderner Handschrift. Von Streetfood bis Fine Dining.



1. SINGAPUR

Steirischer Chili Crab mit Brioche

Zutaten (4 Personen)

- 600 g Garnelen oder Flusskrebse (geschält)
- 20 g Ingwer (fein gehackt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 rote Chili (fein geschnitten)
- 250 g Tomaten (passiert oder frisch püriert)
- 2 EL Sojasauce (ca. 30 ml)
- 1 EL Reissig (15 ml)
- 1 EL Zucker (15 g)
- 2 Eier
- 2 EL Pflanzenöl (30 ml)
- Salz nach Geschmack
- 4 Brioche-Brötchen

Zubereitung

1. Öl erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili bei mittlerer Hitze anschwitzen (ca. 2 Minuten)
2. Tomaten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen
3. Sojasauce, Essig und Zucker einrühren
4. Garnelen zugeben und 2–3 Minuten garen
5. Eier verquirlen und langsam unter Rühren einfließen lassen
6. Mit Salz abschmecken und mit geröstetem Brioche servieren



Tipp: Sauce soll cremig und leicht gebunden sein – nicht zu fest!



2. THAILAND

Papaya-Salat aus Kohlrabi (Som Tam Style) & Gebratener Fisch



Papaya-Salat (Som Tam Style)

Zutaten (4 Personen)

- 400 g Kohlrabi (fein julienne)
- 150 g Karotten (fein julienne)
- 2 EL Fischesauce (30 ml)
- Saft von 2 Limetten (ca. 40 ml)
- 1 EL Palmzucker oder brauner Zucker (15 g)
- 1-2 rote Chilis
- 30 g Erdnüsse (geröstet)

Zubereitung

1. Chili mit Zucker im Mörser zerstoßen
2. Fischesauce und Limettensaft zugeben
3. Kohlrabi und Karotten leicht andrücken
4. Mit Erdnüssen bestreuen und sofort servieren



Tipp: Frische Säure ist entscheidend – erst kurz vor dem Servieren mischen



Gebratener Fisch (Thai Style)

Zutaten (4 Personen)

- 4 Fischfilets (z. B. Saibling, Forelle oder Zander, je ca. 150-180 g)
- 2 EL Fischesauce (30 ml)
- 1 EL Limettensaft (15 ml)
- 1 TL Zucker (5 g)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 rote Chili (fein geschnitten)
- 2 EL Öl (30 ml)
- Frischer Koriander

Zubereitung

1. Fisch trocken tupfen und leicht salzen
2. Öl in Pfanne stark erhitzen
3. Fisch auf der Hautseite knusprig braten (ca. 3-4 Minuten)
4. Wenden und 1-2 Minuten fertig garen
5. Fischesauce, Limettensaft, Zucker, Knoblauch und Chili verrühren
6. Kurz über den Fisch geben und glasieren
7. Mit Koriander servieren



Tipp: Haut muss richtig knusprig sein – nicht zu früh wenden!

3. VIETNAM

Sommerrollen mit Rindfleisch

Zutaten (4 Personen / ca. 12 Rollen)


- 12 Reispapierblätter
- 300 g Rinderfilet oder Beiried (sehr dünn geschnitten)
- 100 g Reismudeln (gekocht)
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- 1 Gurke (ca. 200 g, in Streifen)
- 1 EL Öl (zum Anbraten)

Dip

- 80 g Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce (30 ml)
- 1 EL Limettensaft (15 ml)
- 1 TL Zucker (5 g)
- 50 ml warmes Wasser

Zubereitung

1. Rindfleisch in sehr dünne Streifen schneiden
2. In heißem Öl kurz und scharf anbraten (max. 1-2 Minuten)
3. Leicht salzen und abkühlen lassen
4. Reismudeln nach Packung kochen
5. Reispapier kurz in Wasser tauchen
6. Mit Fleisch, Nudeln, Kräutern und Gemüse füllen
7. Straff einrollen
8. Mit Dip servieren

 Tipp: Fleisch nicht zu lange braten – es soll saftig bleiben

4. JAPAN

Shiitake-Dashi mit Kräuterseitling & Takoyaki

Shiitake-Dashi mit Kräuterseitling

Zutaten (4 Personen)

- 20 g getrocknete Shiitake
- 1 Liter Wasser
- 400 g Kräuterseitlinge
- 2 EL Pflanzenöl (30 ml)
- Salz

Zubereitung

1. Shiitake 30–60 Minuten in Wasser einweichen
2. Flüssigkeit abseihen → Dashi
3. Pilze in 2 cm dicke Scheiben schneiden
4. In heißem Öl goldbraun braten
5. In Dashi servieren, leicht salzen

💡 Tipp: Dashi nicht kochen – nur erhitzen

Takoyaki (Streetfood Style)

Zutaten (4 Personen / ca. 20 Stück)

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 500 ml Dashi (oder Gemüsefond)
- 1 TL Sojasauce (5 ml)
- 200 g Oktopus (vorgegart, in kleine Stücke geschnitten)
- 2 Frühlingszwiebeln
- Öl zum Ausbacken

Toppings

- Takoyaki-Sauce oder BBQ-Sauce
- Mayonnaise
- Bonitoflocken (optional)
- Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Mehl, Eier, Dashi und Sojasauce zu einem dünnflüssigen Teig verrühren
2. Takoyaki-Pfanne stark erhitzen und gut ölen
3. Teig einfüllen, Oktopus und Frühlingszwiebeln zugeben
4. Mit Stäbchen drehen und zu Kugeln formen
5. Rundum goldbraun backen
6. Mit Sauce, Mayo und Toppings servieren

💡 Tipp: Immer wieder drehen – so entstehen perfekte Kugeln!

5. INDIEN

Tandoori-Gemüse & Butter Chicken

Tandoori-Gemüse

Zutaten (4 Personen)

- 600 g Gemüse (Karfiol, Karotten, Zucchini)

- 200 g Joghurt
- 2 TL Garam Masala (ca. 6 g)
- 1 TL Paprikapulver (3 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 1 TL Salz
- 1 EL Öl (15 ml)

Zubereitung

1. Marinade aus allen Zutaten herstellen
2. Gemüse in Stücke schneiden und marinieren (mind. 1 Stunde)
3. Bei 220 °C ca. 20 Minuten rösten

💡 Tipp: Blech sehr heiß vorheizen für Röstaromen

Butter Chicken

Zutaten (4 Personen)

- 500 g Hühnerkeule oder Hühnerbrust (in Stücke)
- 150 g Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 1 TL Garam Masala (3 g)
- 1 TL Kurkuma (3 g)
- 1 TL Paprika (3 g)
- 1 TL Salz

Sauce

- 300 g passierte Tomaten
- 100 ml Schlagobers
- 50 g Butter
- 1 EL Zucker (15 g)
- 1 TL Garam Masala
- Salz

Zubereitung

1. Huhn mit Joghurt, Gewürzen, Knoblauch und Ingwer marinieren (mind. 2 Stunden, besser über Nacht)
2. Fleisch scharf anbraten oder im Ofen bei 220 °C rösten (ca. 15 Minuten)
3. Butter in Pfanne schmelzen, Tomaten zugeben und 10 Minuten köcheln lassen
4. Obers und Gewürze einrühren
5. Fleisch zugeben und 5–10 Minuten ziehen lassen

💡 Tipp: Sauce darf leicht süßlich und sehr cremig sein – Balance ist entscheidend

6. STREETFOOD FINALE

Bao Buns mit Pulled Maibock & Erdnuss

Zutaten (4 Personen / ca. 12 Buns)

Bao Teig

- 500 g Weizenmehl (Type 480 oder 550)
- 7 g Trockenhefe
- 30 g Zucker
- 5 g Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 20 ml neutrales Öl

Füllung

- 500 g Maibock (Schulter oder Keule, geschmort & gezupft)
- 2 EL Sojasauce (30 ml)
- 1 EL Hoisinsauce (15 ml)
- 1 TL Zucker (5 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 1 EL Öl (15 ml)
- 100 ml Wildfond (oder Rinderfond)

Toppings

- 1 Gurke (ca. 200 g, fein geschnitten)
- 1 Karotte (ca. 150 g, fein geraspelt)
- Frühlingszwiebeln

Erdnusssauce

- 80 g Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce (30 ml)
- 1 EL Limettensaft (15 ml)
- 1 TL Zucker (5 g)
- 50–80 ml warmes Wasser

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig kneten (ca. 10 Minuten)
2. 1 Stunde gehen lassen
3. Teig ausrollen, Kreise ausstechen, leicht ölen und zusammenklappen
4. Weitere 20 Minuten ruhen lassen, dann 8–10 Minuten dämpfen
5. Maibock in ca. 3–4 cm Stücke schneiden
6. In Öl rundum kräftig anbraten

7. Knoblauch und Ingwer zugeben
8. Mit Fond aufgießen und zugedeckt ca. 1,5–2 Stunden weich schmoren
9. Fleisch herausnehmen und mit zwei Gabeln zupfen
10. Mit Sojasauce, Hoisin und Zucker glasieren und leicht einkochen lassen

💡 Tipp: Fleisch muss richtig weich sein – dann lässt es sich perfekt „pullen“ und bleibt saftig

7. DESSERT

Thai Erdbeer-Salat & Hongkong Egg Tart

Thai Erdbeer-Salat

Zutaten (4 Personen)

- 400 g Erdbeeren
- 200 ml Kokosmilch
- 30 g Palmzucker (oder brauner Zucker)
- 1 Limette (Saft + Abrieb)
- 1 Prise Salz
- 1 kleine rote Chili (optional)
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Basilikum
- 30 g Kokoschips (geröstet)

Zubereitung

1. Kokosmilch mit Zucker und Salz leicht erwärmen
2. Limettensaft und Abrieb einrühren, abkühlen lassen
3. Erdbeeren schneiden
4. Mit Dressing marinieren
5. Kräuter und Kokoschips darüber geben

💡 Tipp: Kurz vor dem Servieren mischen – bleibt frisch und aromatisch

Hongkong Egg Tarts

Zutaten (4 Personen / ca. 12 Stück)

Teig

- 250 g Mehl
- 125 g Butter (kalt)
- 60 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Füllung

- 200 ml Milch
- 100 ml Schlagobers
- 80 g Zucker
- 3 Eier
- 1 TL Vanille

Zubereitung

1. Mehl, Butter, Zucker, Ei und Salz zu einem glatten Teig kneten
2. 30 Minuten kalt stellen
3. Dünn ausrollen und in Förmchen drücken
4. Milch, Obers und Zucker erwärmen (nicht kochen)
5. Eier und Vanille einrühren
6. Masse durch ein Sieb gießen
7. In die Förmchen füllen
8. Bei 180 °C ca. 20–25 Minuten backen

💡 Tipp: Füllung darf in der Mitte noch leicht wackeln – wird beim Abkühlen fest

Abschluss

Danke fürs Mitkochen!

Kochen bedeutet reisen – auch ohne Koffer.