



BALINESISCHE KÜCHE

JULIANKUTOS





HALLO ONLINE WELT!

Dieses Kurshandbuch habe ich für dich erstellt, um tolle Speisen zuhause zu kochen. Die von mir vorgestellten Rezepte sind nur Richtlinien und Anregungen, um deine eigene Kreativität zu unterstützen und zu beflügeln.

Vergesst dabei keinesfalls eure eigenen Geheimzutaten: viel Liebe zum Detail, Geduld und Fingerspitzengefühl.

Die Rezepte in diesem Handbuch sind das Ergebnis meiner hohen zeitlichen und finanziellen Investition in außergewöhnliche Kochkenntnisse.

Ich bitte dich, dieses Handbuch nicht zu vervielfältigen oder ohne meine Zustimmung weiterzugeben.

Auf meiner Website findest du Rezepte, diese du gerne teilen kannst. Viel Spaß beim Kochen,

ONLINE KOCHEN LEICHT GEMACHT!

Ich freue mich aufs gemeinsame Kochen. Lies dir meine Tipps und Tricks bitte vor dem Kurs gut durch, so hast du mehr Spaß beim Kochen und keinen Stress. ☺

WIE LÄUFT DER ONLINE KOCHKURS AB?

Meine Onlinekurse via Zoom sind so gestaltet, dass wir alles **gemeinsam während der Kurszeit** kochen.

Wir schneiden, braten, schmoren, würzen alles gemeinsam. Ich zeige dir jeden Arbeitsschritt vor, du kannst zuhause parallel mitkochen.

Bitte nichts vorschneiden oder vorkochen (außer angegeben) – so können wir Fehler vermeiden und du hast im Kurs viel zu tun.

NEU BEI ZOOM?

Für die beste Live Übertragung lade bitte die kostenlose [Zoom App herunter >>](#)

Wenn du das erste Mal Zoom verwendest, am Besten 10 bis 15 Minuten vor Kursbeginn online gehen, um die Verbindung und das Programm zu testen.

VORBEREITUNG VOR DEM KURS

Um die gemeinsame Onlinezeit bestens zu verbringen, bitte alle Zutaten vor dem Kurs bereit legen:

- ✓ Gemüse, Obst, Fleisch & Co auspacken, waschen, etc.
- ✓ Zutaten wenn nötig abwiegen (z.B. Mehl, etc.)
- ✓ Zutaten zum Würzen (wie Salz, Pfeffer, etc.) oder zum Kochen
- ✓ (z.B. Öl zum Braten) musst du nicht abwiegen
- ✓ Küchenutensilien wie Töpfe, Messer, Schneidbrett, in die Küche bringen, alles griffbereit halten damit du während dem Kurs nichts suchen musst.

WANN SOLL ICH ONLINE SEIN?

Ich beginne immer pünktlich zur angegebenen Zeit, du kannst bereits 1 Stunde vor Kursbeginn online sein – wenn du vorab Fragen hast oder Hilfe benötigst.

ICH BENÖTIGE HILFE!

Gerne helfe ich dir vor, während und nach dem Kurs weiter.

Schreib mir jederzeit eine Email an info@juliankutos.com oder eine Whatsapp an +436602821945

EINKAUFLISTE

ASIA ZUTATEN

Frische asiatische Zutaten kaufst du am Besten im Asia Laden. Je mehr du davon hast, desto authentischer und aromatischer schmeckt dein Essen.

Alternativ kannst du die Ersatz Zutaten aus dem Supermarkt verwenden.

- 30 g Galgant | mehr Ingwer verwenden
- 10 g frischer Kurkuma | Kurkuma Pulver
- 6 Stk. Zitronengras
- 1 Pkg. Kaffir Limettenblätter, frisch oder gefroren | Abrieb von Bio Limette
- 25 g frischer Ingwer

- 2 Dosen Kokosmilch (keine Light Milch) á 400 ml



Gefrorene Limetten Blätter



Frischer Galgant

OBST & GEMÜSE

- 7 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 10 g bis 50 g frische Chili
- 1 rote Paprika

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Bund Koriander oder Petersilie
- 50 g Kirschtomaten
- 1 Gurke

- 1 Mango
- 1 Passionsfrucht | wenn nicht verfügbar, einfach weglassen
- 4 Limetten, Bio oder unbehandelt



VEGETARISCHES CURRY

- 500 g Gemüse (z.B. Brokkoli, Tofu, Süßkartoffel, Paprika)

EIER

4 Eier

FLEISCH & FISCH

500 g Hähnchen Filet

500 g helles Fischfilet (z.B. Thunfisch) | alternativ zu frischem Fisch eignet sich auch TK Ware – im Kühlschrank einige Stunden davor auftauen



VEGGIE CEVICHE

1 Dose Palmen Herzen

TROCKENZUTATEN (Gewürze, Mehle, Saucen, Öle)

500 ml Öl zum Braten und Frittieren

400 ml Fond | Brühe (Hähnchen oder Gemüse)

250 g Jasminreis

2 Lorbeer Blätter

10 g Koriandersamen

Salz

Pfeffer

50 g Macadamia Nüsse | Cashews

15 ml heller Essig (z.B. Reissessig, Weißweinessig, etc.)

Zucker





KÜCHEN UTENSILIEN

2 große Töpfe (Curry, Eier)
2 kleine Töpfe (Sambal Oelek, Eier)

Mehrere Schüsseln
Stabmixer oder Standmixer
Messer
Schneidbrett
Zitronenpresse

BALINESISCHES CURRY

CURRY SAUCE

4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
20 g Macadamia Nüsse
25 g Galgant / 4cm
1 EL Koriandersamen
4 cm Ingwer
1 Chili
3 cm Kurkuma

5 Stk. Zitronengras
3 Stk. Limettenblätter
2 Lorbeer Blätter

Öl zum Braten
400 ml Fond | Brühe
400 ml Kokosmilch

CURRY CHICKEN

500 g Hähnchenfleisch
Salz

CURRY VEGGIES

500 g Gemüse
(z.B. Tofu, Paprika,
Süßkartoffel, Brokkoli)

BALI REIS

250 g Jasminreis
375 ml Wasser

1 Schalotte
5 Pfefferkörner
3 Kaffirlimetten Blätter
1 Zitronengras

Salz

CURRY SAUCE

Schalotte, Knoblauch, Macadamia, Galgant, Ingwer, Chili und Kurkuma fein hacken. Koriandersamen zerdrücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zutaten auf mittlerer Hitze anbraten, ohne zu Bräunen.

Mit Fond und Kokosmilch aufgießen, Zitronengras, Kaffir Limettenblätter und Lorbeerblätter dazugeben und 30 min auf mittlerer Hitze ohne Deckel einkochen. Salzen und pfeffern.

Zum Schluss Blätter und Zitronengras entfernen, Sauce pürieren.

CURRY KOCHEN

Hühnerfilet (**Gemüse**) in 3 cm Stücke schneiden. Salzen. Zur Sauce geben. Fleisch/Gemüse mitkochen, bis es weich ist.

BALI REIS

Schalotte halbieren. Zitronengras etwas zerstoßen. Alle Zutaten in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Danach zudecken, Hitze reduzieren und Reis für ca. 20 min kochen.



SAMBAL OELEK

SAMBAL OELEK

10 g bis 50 g Chili
(nach Belieben) **
½ rote Paprika

1 Knoblauch
1 Schalotte
2 EL Öl
1 TL Salz
2 TL Zucker
1 EL Essig
50 ml Wasser

SAMBAL

** Chili nach Schärfegrad wählen. Wenn es nicht so scharf werden soll, einfach weniger Chili verwenden (oder rote Paprika verwenden).

Chili, Paprika, Knoblauch, Schalotte fein hacken.

Öl erhitzen und alles anbraten. Mit Essig und Wasser aufgießen.

Mit dem Stabmixer etwas zerkleinern.

5 min köcheln. Salzen und zuckern, abschmecken.

TELUR BALADO

Knusprig gebackene Eier

4 Eier

250 ml Öl

Salz

Pfeffer

4 EL Sambal Oelek

1 EL Macadamia Nüsse

1 Kaffir Limettenblatt

1 Frühlingszwiebel

Koriander

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Eier einlegen, zudecken, Hitze reduzieren und ca. 13 min kochen.

Eier kalt abschrecken, schälen.

Einen Topf mit Öl erhitzen. Die geschälten Eier knusprig frittieren, bis die Haut bräunt und knusprig ist.

Zum Servieren, Sambal Oelek in einer Pfanne erhitzen. Fein gehackte Macadamia Nüsse und ganzes Limetten Blatt dazugeben. Zum Kochen bringen. Die knusprigen Eier darin wälzen.

Servieren mit fein gehackter Zwiebel und Koriander.

MANGO FISCH SALAT

500 g Fischfilet

1 Mango

1 Passionsfrucht

50 g Kirschtomaten

1 Gurke

1 Schalotte

2 Kaffir Limetten Blätter

Saft von 1 bis 2 Limetten

1 Prise Schwarzer Pfeffer

Salz

200 ml Kokosmilch

Schalotte in Ringe schneiden. Mango in kleine Würfel schneiden. Tomaten fein hacken. Gurke schälen, Samen entfernen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Kaffir Limettenblatt fein hacken.

Limette auspressen. Fisch in 2 cm Würfel schneiden.

Fisch mit Limettensaft übergießen, salzen.

Obst und Gemüse (soviel verwenden wie notwendig – es soll kein Salat mit Fischstücken werden) dazugeben. Mit Kokosmilch vermischen.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Optional mit Koriander und Chili servieren.

TIPPS

Der rohe Fisch soll nicht warm werden. Zügig arbeiten und danach wieder kaltstellen, oder auf Eis lagern.

NOTIZEN

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Alle Kochzeiten sind ungefähre Angaben. Die Kochzeit bei dir zuhause kann abweichen, da Kochen von vielen Faktoren abhängig ist: Saison, Zutaten, Herd- und Backofen, Geschirr, etc.

Alle Gewichtsangaben sind ungefähre Richtwerte, da Lebensmittel natürlichen Schwankungen unterliegen.

FRAGEN, WÜNSCHE, ANREGUNGEN?

Ich freue mich auf deine Nachricht!

Melde dich bitte jederzeit wenn du Hilfe brauchst. Gerne über Facebook, Email oder Instagram.

Dir gefällt mein Kurs? Ich freue mich wenn eine Bewertung hinterlässt oder ein Posting.

[Bewertung auf Google >>](#)

[Bewertung auf Facebook >>](#)

LUST AUF MEHR REZEPTE?



YouTube



IMPRESSUM

Julian Kutos
Blog, Kochkurse, Events
Margaretenplatz 3/4
1050 Wien
+43 660 28 21 945
info@juliankutos.com
www.juliankutos.com