

A photograph of three fried chicken nuggets on a green plate, with a vase of purple orchids in the background. The nuggets are golden-brown with a slightly charred top. The plate is set on a green leafy base. The background is a soft-focus white wall with a vase of purple orchids.

JULIAN **KUTOS**
BALI



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,

A handwritten signature in black ink that reads "Julian Kutos". The signature is stylized with a long horizontal stroke at the end.

JULIAN KUTOS, BA

EINKAUFLISTE

ASIA LADEN

- 2 Kaffir Limettenblätter (alternativ Limette)
- 12 Zitronengras Stangen (frisch oder gefroren)
- 10 g frischer Kurkuma (alternativ Pulver)
- 100 ml Ketjap Manis (alternativ Sojasauce)
- Sojasauce
- 1 Dose Kokosmilch
- 30 g Palmzucker (alternativ Rohrzucker)
- 200 g weißer Reis (Jasmin oder Basmati)
- 5 g Shrimppaste (alternativ Fischsauce) 🌿



Abbildung 1: Gefrorene Kaffir Limettenblätter

OBST & GEMÜSE

- 3 Knoblauchzehen
- 10 g bis 50 g Chili (nach Belieben, wie viel Schärfe du magst)
- 10 g Ingwer
- 2 Limetten
- 20 g geschälte Erdnüsse
- 50 g Schalotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Gurke

MILCH & EIER

- 2 Eier 🌿



Abbildung 2: Ketjap Manis (Sojasauce aus Indonesien)

FLEISCH

- 400 g Hackfleisch / Faschiertes (Huhn, Schwein oder Rind) 🌿

SONSTIGES

- 2 EL Stärke oder Mehl
- 100 ml Öl zum Braten (z.B. Erdnussöl, Sonnenblumenöl)
- 100 Erdnuss Butter
- 1 EL heller Essig

- Salz
- Pfeffer

🌿 VEGETARISCHE/VEGANE ALTERNATIVEN 🌿

- 2 EL No-Fish Sauce (statt Shrimppaste)
- 200 g fester Tofu (statt Eiern)
- 400 g Tempeh, Ananas, Grüne Jackfruit oder fester Tofu (statt Hackfleisch)



Abbildung 3: Tempeh



UTENSILIEN

2 Pfannen (Satay Spieße & Nasi Goreng)

2 Töpfe (Erdnussauce, Sambal)

Rührschüsseln

Zitronenpresse

Messer

Pürierstab

OPTIONAL

Steinmörser



ZITRONENGRAS SATAY

BUMBU

1 Knoblauch
1 Schalotte
2 Kaffir Limettenblätter
1 Zitronengras
1 cm Ingwer
1 cm Kurkuma

SATAY SPIESSE

Bumbu
400 g Faschiertes |
Hackfleisch 
(Huhn oder Schwein)

1 TL Salz
2 EL Ketjap Manis

10 Stk. Zitronengras

2 EL Stärke oder Mehl
Öl zum Braten

ERDNUSS SAUCE

20 g Erdnüsse
100 Erdnuss Butter
1 EL Sambal Oelek
2 EL Öl
3 EL Ketjap Manis

50 ml Kokoscreme
Saft von ½ Limette
2 TL Palmzucker
Salz
Pfeffer



VEGGIE SPIESSE

Tempeh
Fester Tofu
Jackfruit
Ananas

BUMBU

Alle Zutaten fein hacken, im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten.

SATAY SPIESSE

Fleisch mit Bumbu, Salz, Ketjap gut vermischen.
Fleisch auf das Zitronengras aufspießen. Das Fleisch auf 1 cm flach drücken.

Vor dem Braten in Stärke wälzen.

In Öl beidseitig anbraten.

ERDNUSS SAUCE

Erdnüsse fein hacken, ohne Öl rösten.

Öl erhitzen, Sambal anbraten. Erdnüsse dazugeben.
Restliche Zutaten dazugeben und kurz erhitzen.

Würzen mit Limettensaft, Ketchup, Pfeffer und Zucker.

VEGGIE SPIESSE

Die beliebtesten Veggie Spieße in Indonesien bestehen aus Tempeh, dem natürlichen Fleisch-Ersatz der Mönche.

Auf Bali landet jedes Obst und Gemüse gerne auf dem Grill. Du kannst Früchte/Gemüse in Stücke schneiden oder zu „Hack“ verarbeiten.

NASI GORENG

SAMBAL OELEK

10 g bis 50 g Chili
(nach Belieben) **

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

REIS

200 g Reis
400 ml Wasser
1 TL Salz

GEWÜRZ

1 Chili
30 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 TL Shrimppaste 

NASI GORENG

Kalter Reis
2 EL Öl
1 Frühlingszwiebel
1 EL Sojasauce
3 EL Ketjap Manis

TOPPING

2 Eier 
1 Gurke

SAMBAL

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

Chili, Knoblauch, Schalotte fein hacken.

Öl erhitzen und alles anbraten. Mit Essig und Wasser aufgießen, 5 min köcheln. Salzen und zuckern, abschmecken.

Mit dem Stabmixer etwas zerkleinern.

REIS

Reis mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Flamme 20 min kochen.

Reis über Nacht im Kühlschrank kühlen.

GEWÜRZ

Alle Zutaten fein hacken. Im Mörser zerkleinern.

NASI GORENG

Öl erhitzen. Eier dazugeben und knusprig anbraten. Salzen. Zur Seite geben.

Gewürzpaste mit fein gehackter Frühlingszwiebel in Öl anbraten.

Reis dazugeben und auf hoher Hitze gut braten.

Würzen mit Sojasauce und Ketjap Manis.

SERVIEREN

Servieren mit Gurkenscheiben und Ei.



VEGGIE 
Fester Tofu
No-Fish Sauce

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



ERLEBE MEINE ONLINE KOCHSCHULE!

Alle Termine und Themen findest du auf WWW.JULIANKUTOS.COM