



Mont Sein Paung

Gedämpfter burmesischer Kokoskuchen

„Mont“ bedeutet nicht Kuchen im westlichen Sinn, sondern es ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene **Kuchen, Süßspeisen und Snacks**, die traditionell in Myanmar gegessen werden.

Zutaten (für ca. 8 Portionen):

- 200 g Klebreismehl (aus dem Asialaden)
- 150 ml Kokosmilch
- 80 g Palmzucker oder brauner Zucker (nach Geschmack)
- 50 g frische oder tiefgekühlte Kokosraspeln
- 1 Prise Salz
- Etwas Öl zum Einfetten
- Optional: Sesamsamen oder Kokosflocken zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Palmzucker in Kokosmilch bei schwacher Hitze auflösen, etwas abkühlen lassen.
2. Klebreismehl, Kokosraspel, Salz und die Zucker-Kokosmilch-Mischung zu einem glatten Teig verrühren.
3. Eine feuerfeste Form leicht einölen, den Teig einfüllen.
4. In einem Dampfkochtopf oder Topf mit Dämpfeinsatz ca. 35–40 Minuten dämpfen, bis der Kuchen fest ist.
5. Abkühlen lassen, in kleine Rauten oder Würfel schneiden und ggf. mit Sesam bestreuen.



Burmese Pe Byouk – Dhal

Burmesisches Linsen-Curry mit Reis

Ein einfaches, sättigendes und beliebtes Gericht in Myanmar, das oft mit Reis und kleinen Beilagen serviert wird.

Zutaten (für ca. 6–8 Personen):

- 40 g rote oder gelbe Linsen
- 1,5 Liter Wasser
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm), gerieben
- 2 EL Sonnenblumenöl oder Erdnussöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (ganz oder gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz nach Geschmack
- Frisch gehackter Koriander oder Frühlingszwiebeln zum Garnieren
- Optional: 1–2 kleine getrocknete Chilischoten für milde Schärfe

Beilage:

- Frisch gekochter Basmatireis oder Jasminreis
- Optional: etwas Limettensaft oder gebratene Zwiebeln als Topping

Zubereitung:

1. Linsen waschen, bis das Wasser klar ist, dann mit Wasser und Kurkuma in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Bei mittlerer Hitze ca. 25–30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln goldgelb anbraten. Dann Knoblauch, Ingwer und die Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika) zugeben und kurz mitrösten, bis es duftet.
4. Die Gewürzmischung zu den gekochten Linsen geben, gut verrühren und mit Salz abschmecken. Nach Wunsch etwas Wasser zugeben, wenn die Konsistenz zu dick ist.
5. Noch ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
6. Mit Reis servieren und mit frischem Koriander oder Frühlingszwiebeln garnieren.



Vegetarisches Kaukswe

Cremige Kokos-Curry-Nudelsuppe, die traditionell mit verschiedenen Toppings serviert wird.

Zutaten (für ca. 6–8 Personen):

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderpulver
- 2 EL Kichererbsenmehl (Besan)
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g gemischtes Gemüse (z. B. Karotten, Brokkoli, Champignons, Babymais), in mundgerechte Stücke geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Saft einer Limette

Für die Nudeln:

- 50 g Reismudeln oder Mie-Nudeln

Toppings (nach Belieben):

- Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Frischer Koriander, gehackt
- Geröstete Erdnüsse
- Knusprig gebratene Zwiebeln
- Knusprig gebratener Knoblauch
- Chiliöl oder Chiliflocken
- Limettenspalten
- Gebratene Tofuwürfel

Zubereitung:

1. Gemüse vorbereiten: Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitelegen.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Kurkuma, Kreuzkümmel und Korianderpulver einrühren und kurz mitbraten. Kichererbsenmehl hinzufügen und gut umrühren, um Klumpen zu vermeiden. Kokosmilch und Gemüsebrühe langsam einrühren.
4. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und die Suppe bei niedriger Hitze etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
5. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und beiseitelegen.

Anrichten: Eine Portion Nudeln in eine Schüssel geben und mit der heißen Suppe übergießen. Mit den gewünschten Toppings garnieren und mit einer Limettenspalte servieren.