

Kochen mit Martina und Moritz vom 07.03.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Indonesische Küche: Würzige Saucen für die große Reistafel

Lamm-Curry	2
Sambal	4
Blumenkohl-Sambal	5
Garnelen-Sambal	6
Eier-Sambal	7
Rindfleisch mit Tomaten	8
Kroepoek/Krabbenbrot	9
Nasi oder Bami Goreng	10
Tapiokaperlen in Kokosmilch	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/indonesische-kueche-100.html>

## Indonesische Küche: Würzige Saucen für die große Reistafel

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal führt die kulinarische Reise der WDR Fernsehköche Martina und Moritz nach Indonesien. Es ist eine spannende Küche, mit den typischen Aromen Asiens, aber doch mit einem ganz eigenen Charakter. Trotzdem sind die Zutaten dafür längst nicht mehr ungewöhnlich, sondern es gibt sie auch bei uns überall. Martina und Moritz zeigen, wie man die Würzpaste Sambal herstellt, auch die Würzmischung



für ein Lammcurry und was man alles damit machen kann. Und am Ende steht eine vielfältige Mischung unterschiedlicher Gerichte auf dem Tisch, eben die typische indonesische Reistafel. Sogar mit einem besonders köstlichen Dessert.

## Lamm-Curry

Kann man gut schon am Vortag zubereiten. Nur das Koriandergrün sollte man frisch zufügen. Von der Curry-Gewürzmischung stellt man am besten gleich eine größere Menge her, die in einem Schraubglas für spätere Mahlzeiten möglichst dunkel aufbewahrt wird.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

#### Für die Currymischung:

- 1/3 Zimtstange
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Senfsamen
- 2 Nelken
- ¼ Muskatnuss
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kardamom
- 3-6 getrocknete Chilis (Menge nach Gusto)

#### Für das Lammfleisch:

- knapp 1 kg Lammfleisch (aus der Schulter, vom Hals)
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 frische Chilis
- 250 g Kokossahne

#### Außerdem:

- 3 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Zucker
- 1 TL Garnelenpaste oder ½ Anchovis
- 2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1-2 EL süße Sojasauce
- Korianderblätter

## Zubereitung:

- **Für das Currypulver:** Alle Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften (die Kardamomkernchen vorher aus ihrer Kapsel lösen). Aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Im Mixbecher zu möglichst feinem Pulver zerkleinern (hält sich in Schraubgläsern an einem dunklen Platz monatelang).
- Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Dann eine der Zwiebeln mit Knoblauch, Ingwer und den Chilis mit etwas Kokossahne im Mixbecher zum Püree mixen. Schließlich die Paste über die Fleischwürfel geben und gründlich mischen. Wenn alles von der Paste überzogen ist, zugedeckt für zwei Stunden kalt stellen und marinieren lassen (kann auch am Vorabend vorbereitet werden, dann aber etwas Öl hinzufügen, damit die Würzpaste nicht oxidiert).
- Und dann geht es los: In einem Schmortopf (der in Indonesien meist aus Kupfer oder Messing ist und kwali heißt) in beiden Ölsorten zunächst die fein gewürfelte Zwiebel anbraten, das Fleisch mitsamt der Marinade zufügen und schließlich auch von der Würzmischung etwa ein, zwei gehäufte Esslöffel. Salz und Zucker unterrühren, auch die typische, gesüßte Sojasauce, Garnelenpaste und Limetten- oder Zitronensaft.
- Zugedeckt alles leise etwa 45 Minuten schmurgeln lassen, bis das Fleisch zart und die Sauce eingedickt ist. Am Ende frisches Koriandergrün darüberstreuen.

**Beilage:** duftiger körniger Reis

**Getränk:** Wasser. In Indonesien am liebsten mit vielen Eiswürfeln. Es passt aber auch ein Bier oder kalter Ingwer- oder Zitronengrasteer.

**Tipp:** Das ist also praktisch eine Art Grundrezept: So kann man jedes Fleisch zubereiten, das sich zum schmoren eignet – seltener Schwein.

## Sambal

Hier das Rezept für eine Würzpaste, mit der man Saucen und Kurzgebratenes schnell nachwürzen oder auch als scharfen Grilledip verwenden kann. Man kann diese ebenso als Basis für ein Curry beziehungsweise Sambalgericht einsetzen.



### Sambalpaste für ein Schraubglas à 300 g:

- 10 große getrocknete Chilis
- 5-8 große (türkische) frische rote Chilis
- 3 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 3 EL Erdnussöl
- 12 Macadamianüsse
- ½ TL Salz
- 2 EL Palmzucker
- 2 TL Garnelenpaste (aus dem Asialaden)
- 4 EL Zitronen-, Limetten- oder Tamarindensaft

### Zubereitung:

- Die Chilis öffnen und alle Kerne herausschütteln. In einer Schüssel mit warmem Wasser bedecken und einweichen.
- Die frischen Chilis längs halbieren und ebenfalls entkernen, dann grob zerkleinern. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. In einer Pfanne im heißen Öl langsam braten, dabei sanft bräunen und durchgaren lassen.
- Alles in einen Mixbecher füllen, die abgetropften Trockenchilis zufügen, auch die Nüsse, Salz, Garnelenpaste, Palmzucker und Tamarindensaft. Und nun so lange mixen, bis sich alles zu einer Paste verbunden hat. Dabei so viel Einweichwasser zugeben, bis die Paste die gewünschte streichfähige Konsistenz hat.

**Tipp:** Die Sambalwürze in zwei kleinere oder ein großes Schraubglas füllen und nach Belieben einsetzen. Vorsicht: scharf! Also erst mal mit einer kleineren Menge würzen und probieren.

## Blumenkohl-Sambal

Schnell gemacht und es ergibt ein herzhaftes Gericht, das zeigt, wie vielfältig dieses gar nicht so grunddeutsche Gemüse schmecken kann.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Blumenkohlkopf
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Sambalpaste (s. Rezept)
- Salz
- 1 Tasse Wasser

### Zubereitung:

- Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, auch die Stiele verwenden. Wenn nötig schälen, schräg in Scheibchen schneiden.
- Beide Ölsorten in einem Wok oder breiten Topf erhitzen, zuerst die Strunkstücke anbraten, dann die Röschen zufügen (die weniger lang brauchen). Fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch mitbraten. Schließlich die Paste einrühren, denn sie soll am Ende alles mit ihrer Farbe überziehen.
- Salzen, mit einem guten Schuss Wasser ablöschen und jetzt auf kleinem Feuer zugedeckt einige Minuten dünsten. Die Röschen sollten noch einen angenehmen Biss behalten. Mit Zucker abschmecken und Koriandergrün darüberstreuen.

## Garnelen-Sambal

Hier eine Art Grundrezept, nach dem man jeglichen Fisch, aber auch Fleisch mit kurzer Garzeit zubereiten kann.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 300 g Garnelen mit Schale
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 1-2 EL Sambalpaste (s. Rezept)
- 100 bis 150 ml Kokossahne
- Zitronen-, Limetten- oder Tamarindensaft
- Salz
- Palmzucker
- Koriandergrün

### Zubereitung:

- Die gefrorenen Garnelen in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, nach einer Minute abgießen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, dann gut abtropfen und endgültig auftauen lassen.
- Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße in feine Ringe schneiden, das Grün ein wenig breiter (0,5 Zentimeter). Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Im Schmortopf oder Pfanne wieder beide Ölsorten erhitzen. Dann zuerst die Paste anrösten. Nun die Garnelen in den Schmortopf legen und anbraten. Nach einer Minute wenden, jetzt auch das Weiße der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer zufügen.
- Die Kokossahne angießen, Zitronen- oder Tamarindensaft zufügen. Zwei Minuten leise köcheln, bis sich alles zu einer cremigen Sauce verbunden hat. Salzen, das Grün der Frühlingszwiebeln einrühren. Nochmals abschmecken, eventuell mit Zucker die Schärfe etwas regulieren und reichlich fein geschnittenes Koriandergrün darüberstreuen.

## Eier-Sambal

Dafür die Eier in 8 bis 9 Minuten nicht ganz hart kochen. Sie geraten übrigens im Dampfgarer besonders gut: bei 68 Grad eine Stunde. Dann ist das Eiweiß gerade eben fest, aber das Eigelb durch und durch unnachahmlich cremig.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln oder rote Zwiebel
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 1-2 TL oder EL Sambalpaste (s. Rezept)
- 100 g Kokossahne
- 1 EL süße Sojasauce
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Salz
- Zucker
- Koriandergrün

### Zubereitung:

- Die Eier in acht bis neun Minuten nicht ganz hart kochen. Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.
- Im Öl (beide Sorten mischen) weich dünsten. Die Sambalpaste zufügen und kurz mitdünsten. Mit Kokossahne glatt rühren, cremig kochen. Mit Zitrone, Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken.
- In eine flache Schale geben, die Eier halbieren und obenauf setzen. Koriandergrün zerzupfen oder grob hacken und darüber verteilen.

## Rindfleisch mit Tomaten

Indonesien ist von der chinesischen Küche beeinflusst. Auch hier liebt man den Wok und so das darin herumgewirbelte, im Handumdrehen gegarte Fleisch, das sich mit jeglichen Gemüsen immer wieder anders, immer wieder neu zubereiten lässt.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 300 g Rinderfilet (oder Lende)
- 2 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL süße Sojasauce
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2-3 Chilis
- 500 g festfleischige Tomaten
- 2 EL Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Koriandergrün

### Zubereitung:

- Das Fleisch in feine Scheibchen schneiden, sie dürfen ruhig dabei zerfallen. Mit Stärke überpudern, mit Sesamöl und Sojasauce mischen und marinieren, bis alles Weitere erledigt ist.
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili schälen (wo nötig) und entkernen und alles fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abkühlen. Dann die Haut abziehen und die Früchte entkernen. Dabei die Kerne und den Saft in einer Schüssel auffangen und das Tomatenfleisch in fingerbreite Streifen schneiden.
- Im Wok das Öl erhitzen, das Fleisch darin anbraten: Im fast rauchend heißen Öl einen Moment ruhen lassen, denn erst jetzt löst es sich wieder freiwillig vom Topfboden. Mit der Bratschaufel tüchtig umherwirbeln, dabei Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili zufügen, auch die Tomatenkerne mit ihrem Saft.
- Die Tomatenkerne sind sozusagen die Schmorflüssigkeit. Das Tomatenfleisch erst ganz zum Schluss dazugeben, es soll nur sanft zerschmelzen. Salzen, pfeffern, mit Sojasauce und Zucker nochmals abschmecken. Am Ende mit Koriandergrün bestreut servieren.

## Kroepoek/Krabbenbrot

Um die Reistafel komplett zu machen, sollte auch das Kroepoek (ausgesprochen "Krupuk") nicht fehlen. Bei uns ist es eher unter dem Begriff Krabbenbrot bekannt. Man kann es im Asialaden kaufen und anschließend selbst ausbacken. Es wird aus gemahlene Krabben und Tapiokastärke hergestellt. Zum Backen reichlich Öl in eine Pfanne geben. Am besten eignet sich dafür der Wok. Wenn das Öl gut erhitzt ist, kann man zur Probe ein kleines Stück Kroepoek hineinwerfen. Hat das Öl die richtige Hitze, wird das Kroepoek zu Boden sinken und nach wenigen Augenblicken wieder an die Oberfläche kommen. Nun können die Kroepoekstücke nach und nach in der Pfanne ausgebacken werden.



## Nasi oder Bami Goreng

Die beiden sicher berühmtesten Gerichte der indonesischen Küche, dabei ist es nichts anderes als eine Art Resteessen: Wenn Reis oder Nudeln übrig bleiben – "Nasi" heißt Reis, "Mi" ist indonesisch für Nudeln, ("Bami" sagt man in Malaysia dazu), "goreng" = gebraten. Und genau das ist es, was die Chinesen fried rice oder fried noodles nennen.



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Schüssel Reis oder gekochte Nudeln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1-2 Chilis
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 2-3 Tassen in Scheibchen, Streifen oder Würfel geschnibbeltes Gemüse: Zucchini, Blumenkohlrischen, Erbsenschoten, Lauch, Möhre
- 1-2 EL Sambalpaste (s. Rezept)
- Wasser oder Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 TL süße Sojasauce
- nach Belieben 1-2 Eier
- Koriandergrün oder Thaibasilikum

### Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili schälen, wo nötig, und entkernen. Dann fein hacken, im heißen Öl rasch unter Rühren braten.
- Gemüse zufügen, dann Reis oder Nudeln und schließlich Sambalpaste unterrühren. Mit Wasser oder Brühe ablöschen. Salzen, pfeffern, mit Zucker und Sojasauce würzen.
- Wer mag, schlägt noch in die Mitte ein Ei. Dann nochmals alles auf starkem Feuer mischen, bis die Eier stocken. Koriandergrün oder auch Thaibasilikum am Ende darüberstreuen und sofort servieren.

## Tapiokaperlen in Kokosmilch

Dieses Kokos-Dessert ist unwiderstehlich und dazu noch schnell gemacht. Wer Tapioka unter der Bezeichnung Sago schon kennt und als Kind eine herzliche Abneigung dagegen entwickelt hat, sollte trotzdem diesen überaus köstlichen Pudding kosten.



### Zutaten für 6 Personen:

- 100 g Tapiokaperlen (Sago)
- 200 ml Wasser
- 100 g Palmzucker oder brauner Zucker
- ¼ TL Zimt
- etwas Zitronenschale (auch empfehlenswert: die Schale der Kaffirlimette)
- 1 Salzprise
- nach Belieben auch etwas Vanille
- 1 Dose (400 g) ungesüßte Kokossahne

### Zubereitung:

- Die Tapiokaperlen in einer Kasserolle mit Wasser bedecken und eine Stunde lang einweichen. Dann erhitzen und auf leisem Feuer etwa zehn Minuten köcheln, bis sich die Perlen weich anfühlen.
- Jetzt den Zucker, Zimt, Zitronenschale und die Salzprise zufügen. Eventuell auch mit einem Hauch Vanille würzen. Die Kokossahne angießen und nochmals zwei Minuten leise köcheln.
- In Gläser oder Portionsschälchen verteilen und bis zum nächsten Tag kalt stellen. Beim Abfüllen die Gläser nicht bis zum Rand füllen, damit man dort vor dem Servieren eine Fruchtsauce, gewürfeltes Obst (zum Beispiel Mango) oder das Innere einer Passionsfrucht aufhäufen kann.