Herrenkochkurs Männerriege 7.11. 90

C H I N E S I S C H K O C H E N

****

M E N U E :

GLASNUDELSUPPE MIT GEMÜSE

*

SCHWEINEFLEISCH SÜSS-SAUER / REIS

GEBRATENEN NUDELN MIT POULETFLEISCH

**

MANDARINENSORBET

***

GLASNUDELSUPPE MIT GEMÜSE

Vorspeise für 4 Personen:

125 g frische Champignons
100 g frischer Spinat oder Lattich
125 g frische Sojakeimlinge (Sojasprossen)
1 Liter Wasser
2 Würfel Hühnerbouillon
30 g Glasnudeln

Zubereitung:

Die Champignons rüsten, putzen, in dünne Scheibchen schneiden.
Den Spinat oder Lattich waschen, in Streifen schneiden.
Die Sojakeimlinge waschen.
Wasser in grosser Pfanne aufkochen, Bouillonwürfel darin auflösen, Gemüse und Glasnudeln beigeben, 5-10 Min. köcheln lassen. Sofort servieren.

SCHWEINEFLEISCH SÜSS-SAUER

Zutaten für 4 Personen:

400 g Schweinefleisch vom Nierstück

Marinade:
2 Essl. Sojasauce
2 Essl. Sherry
Streuwürze, Pfeffer
2 Essl. Ananassaft aus der Dose
2 Teel. Maizena

2 Essl. Oel, zum Anbraten

je 1/2 rote und grüne Peperoni
1 kleine Dose Ananas (4 Scheiben)

2-3 Essl. Essig
3-4 Essl. Ananassaft aus der Dose
1 Essl. Zucker
1 Essl. Tomatenpüree
1 Teel. Maizena
Sojasauce, Pfeffer, Streuwürze

250 g Langkornreis, roh

Zubereitung:

Das Fleisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.
Für die Marinade alle Zutaten verrühren, in Suppenteller mit dem Fleisch mischen und zugedeckt 1/2 - 1 Std. marinieren lassen.
Peperoni entkernen, in Würfel schneiden, Ananas in Stückli schneiden (Saft aufbewahren).
Oel in Bratpfanne erhitzen, Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen (Marinade aufbewahren).
Fleisch im heissen Oel kurz unter Wenden kräftig anbraten, Peperoni beigeben, kurz andämpfen. Mit der restlichen Marinade, dem Essig, dem Ananassaft und ev. wenig Wasser ablöschen.
Ananas, Zucker, und Tomatenpüree beigeben, würzen.
Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben, aufkochen, servieren.
Mit Trockenreis servieren.

GEBRATENE NUDELN MIT POULETFLEISCH

Zutaten für 4 Personen:

400 g Pouletbrustschnitzel

Marinade:
1/2 dl Weisswein
wenig Streuwürze, Pfeffer und Ingwer
1 Essl. Sojasauce

1 Beutel Chinesische Pilze (20 g), getrocknet
100 g Lauch
100 g Rüebli
50 g Schinken
250 g dünne, Chinesische Nüdeli, roh
1 Essl. Oel
1 Essl. Butter

Zubereitung:

Die aufgetauten Pouletschnitzel in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.
Für die Marinade alle Zutaten verrühren, in Suppenteller mit dem Fleisch mischen, zugedeckt 1/2 - 1 Std. marinieren lassen.
Die Pilze in warmem Wasser 15 Min. einweichen.
Den Lauch halbieren, waschen, rüsten, in sehr feine Streifen schneiden, die Rüebli schälen, in sehr dünne Stengeli schneiden, den Schinken fein würfeln.
Die Nudeln in Salzwasser "al dente" kochen, abtropfen lassen.
Fleisch aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren), im heissen Oel unter Wenden kräftig anbraten. Lauch, Rüebli, abgetropfte Pilze und Schinken beigeben, kurz mitbraten, herausnehmen.
Butter in die Pfanne geben, die abgetropfen Nudeln darin kurz braten, Fleisch zugeben, mischen, restliche Marinade beigeben, würzen, servieren.

MANDARINEN-SORBET (HALBGEFROREN)

Dessert für 4 Personen:

400 g Mandarinen (ca. 5 Stk.)
30 g Puderzucker (3 Ess.)

2 Eiweiss
50 g Zucker

1 Mandarine zum Garnieren

Zubereitung:

Mandarinen waschen, von 2 Stück die Schale abreiben, alle auspressen.
Den Saft mit der Pulpe (ohne Kernen) und die abgeriebene Schale mit dem Puderzucker verrühren.
In flache Schalen einfüllen und diese für 1/2 - 1 Std. in den Tiefkühler stellen.
Die Eiweisse zu Schnee schlagen, den Zucker nach und nach darunterschlagen, bis eine glänzende Masse entstanden ist.
Nun den halbgefrorenen Fruchtsaft beigeben, mit dem Mixer kräftig rühren. Wieder zurück in die Schalen füllen und eine weitere gute Stunde in den Tiefkühler stellen.
Zum Servieren in Würfel schneiden, mit Mandarinenschnitzen garnieren.