Kochkurs Männerriege Zofingen

21. Feb. 1995

M E N U : (CHINESISCH)

FRÜHLINGSROLLEN

*

PIKANTE RINDFLEISCH-STREIFEN MIT GEMÜSE

**

REIS

***

GEBRATENER FRUCHTSALAT

alle Rezepte für 4 Personen!

FRÜHLINGSROLLEN

Zutaten:

Teig:
200 g Weissmehl
1/2 TL Salz
2 Eier
1 dl Milch
1,5 dl Wasser

etwas Butter, zum Backen

Füllung:

1/4 Beutel Shiitake- oder Mu-Err-Pilze, getrocknet
2 Frühlingszwiebeln
1/2 rote Peperoni
50 g Sojasprossen
50 g Bambussprossen (aus der Dose)
1 EL Erdnussöl
2-3 EL Sojasauce
1 TL Chinesische Gewürz-Mischung
1 Prise Cayenne-Pfeffer
1-2 Prisen Salz

1/2 Ei, zum Zusammenkleben

1-2 L Erdnussöl, zum Fritieren

Zubereitung:

Teig: Mehl und Salz in Schüssel mischen. Die Eier mit der Milch und dem Wasser gut verrühren, dann unter Rühren mit dem Schwingbesen zum Mehl geben und zu glattem Omeletten-Teig verrühren. Diesen Teig mind. 15 Min. stehen lassen.
eine Teflonpfanne mit **wenig** Butter ausstreichen und aus dem Teig ca. 8 dünne Omeletten backen. Diese auf Teller aufeinanderschichten.

Füllung: Die getr. Pilze in warmem Wasser einweichen.
Frühlingszwiebeln rüsten, waschen und in sehr dünne Ringe schneiden. Peperoni entkernen und in sehr kleine Würfeli schneiden. Sojasprossen kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Bambussprossen abtropfen lassen, fein würfeln.
1 EL Erdnussöl in Pfanne erhitzen, alles Gemüse darin unter Rühren 3-5 Min. dämpfen, mit Sojasauce und Gewürzen abschmecken und solange weiterdämpfen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Füllung abkühlen lassen.
Die Füllung in die Mitte der Omeletten verteilen, die Seiten von rechts und links gegen die Mitte einschlagen, die Ränder mit Eigelb bepinseln , dann die Omeletten zusammenrollen.

Das Erdnussöl auf ca. 160°C erhitzen, die Frühlingsrollen darin goldgelb fritieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, heiss servieren.

PIKANTE RINDFLEISCH-STREIFEN MIT GEMÜSE

Zutaten:

500 g Rindsplätzli von der Huft

Marinade:
1 TL Maizena
2 EL Sojasauce
3 EL Weisswein
1 TL Chinesische Gewürz-Mischung
1 Prise Pfeffer
1 TL Zucker

100 g Lauch
1-2 Knoblauchzehen
je 1 gelbe und 1 rote Peperoni
50 g Sojasprossen
2 Scheiben Ananas
1 EL Sesamöl
2 El Tomaten-Ketchup
ca. 1 dl Bouillon
Salz

Zubereitung:

Das Fleisch in knapp 1 cm dicke Streifen schneiden.
Für die Marinade das Maizena mit der Sojasauce und dem Weisswein verrühren, Gewürze und Zucker beigeben und alles gut verrühren, über das Fleisch giessen, gut mischen und mind. 30 Min. zugedeckt marinieren lassen.

Den Lauch rüsten, halbieren, waschen und in sehr dünne Streifen schneiden.
Knoblauch schälen, in sehr dünne Scheibchen schneiden.
Peperoni halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Sojasprossen kalt abspülen, gut abtropfen lassen.
Ananas abtropfen lassen, in kleine Stückli schneiden.
Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen (Marinade aufbewahren). Sesamöl in Bratpfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden 3-4 Min. kräftig anbraten, Herausnehmen. Lauch, Knoblauch und Peperoni in die Pfanne geben und unter Rühren 3-4 Min. dämpfen. Restl. Marinade, Ketchup und Bouillon zufügen, kurz aufkochen lassen. Fleisch mit den Sojasprossen und den Ananas beigeben, wenn nötig mit Salz abschmecken und sofort servieren.

REIS

Zutaten:

200 g weisser Langkornreis **(nicht "Parboiled"!)**
1/2 TL Salz
6 dl Wasser

Zubereitung:

Den Reis (mit Salz) im kalten Wasser aufsetzen. Aufkochen lassen und 5 Min. kochen lassen. Dann gut rühren, Herdplatte abstellen, die Pfanne zudecken und den Reis 5-10 Min. quellen lassen. Deckel abnehmen und den Reis vor dem Servieren mit Gabel etwas auflockern.

GEBRATENER FRUCHTSALAT

Zutaten:

1 Banane
1 EL Zitronensaft
1 Papaya oder Mango
1 kleine Dose Ananas
1 kleine Dose Litschis
1 EL Erdnussöl
3 EL Honig
1 Btl. Vanillinzucker
1,5 dl Weisswein
2 EL Orangenlikör
1/2 TL Ingwer, gemahlen

Zubereitung:

Banane schälen, in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln.
Papaya halbieren und entkernen (Mango entsteinen), schälen und in Schnitze schneiden. Ananas abtropfen lassen, in Stückli schneiden. Litschis abtropfen, ganz lassen.
Den Honig mit dem Vanillinzucker in Pfanne mischen und solange erhitzen, bis die Masse leicht zu caramelisieren beginnt. Die Früchte zugeben und kurz darin schwenken. Pfanne vom Feuer nehmen, mit Weisswein und Likör ablöschen, Ingwer zufügen, alles gut mischen. Fruchtsalat in 4 Portionen anrichten und abkalten lassen.