

Wonton Soup

*

Satay mit Erdnuss-Curry-Sauce

**

Broccoli mit Rindfleisch

*

Süss-Saurer Chrysanthemen Fisch

*

Gebratene Reismudeln mit Gemüse

*

Fried Rice mit Shrimps

**

Zitronengras-Mousse mit Tuiles

Wonton Soup

(4 Personen)

Schritt 1, **Nudelteig**

Zutaten:

150 g	Weizenmehl
1 Prise	Salz
4 EL	Wasser
1	Ei
1/2 EL	Erdnussöl

Zubereitung:

- Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung formen.
- Die restlichen Zutaten in diese Vertiefung geben.
- Von Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Den Teig in einer Klarsichtfolie kühl stellen.

Schritt 2, **Wontonsuppe**

Zutaten:

Für die Füllung

60 g	Crevetten (grob gehackt)
60 g	Pouletbrust (grob gehackt)
	Meersalz aus der Mühle
	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Sojasauce (Kikkoman)
1/2 TL	Sesamöl
1/4	Frühlingszwiebel (fein gehackt)

Für die Suppe

8 dl	Hühnerbouillon
8	Shiitake-Pilze (oder Champignons)
1	Frühlingszwiebel (grüner Teil in feine Ringe geschnitten)

Zubereitung:

- Crevetten und Pouletbrust mit Pfeffer, Salz, Sojasauce und Sesamöl würzen.
- Am Schluss die fein gehackten Frühlingszwiebeln dazugeben und alles gut mischen.
- Den Teig dünn auswallen und in Kreise von ca. 7 - 8 cm Durchmesser ausstechen.
- Je 1 gehäufte TL Füllung in die Teigmitte geben.
- Die Teigländer rundum mit lauwarmem Wasser bepinseln und halbmondförmig zusammenlegen. Die Ränder müssen gut angedrückt werden.
- Die äusseren Enden der Halbmonde nach oben biegen und zusammendrücken
- Die Wonton auf ein mit Mehl bestreutes Blech legen.
- Die Shiitake-Pilze 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, abtropfen und die Stiele entfernen.
- Die Bouillon zusammen mit den Shiitake-Pilzen aufkochen, die Wonton dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Die Wonton vorsichtig in vorgewärmte Suppenschalen geben, die Pilze verteilen, mit Bouillon auffüllen und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Satay mit Erdnuss-Curry-Sauce

(4 Personen)

Zutaten:

320 g Pouletbrust
4 Frühlingszwiebeln (etwas mit dem Fleisch braten)
8 Holzspiesschen

Für die Marinade

2 TL Curry (scharf)
1/2 TL Chilipulver
1 TL Zucker
4 EL Erdnussöl
Meersalz aus der Mühle
1 EL Maisstärke

Für die Sauce

150 g ungesalzene Erdnüsse (geschält und fein gehackt)
1 Zwiebel (gehackt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
2 EL Erdnussöl
2 dl Hühnerbouillon
2 TL Curry (scharf)
1 Chilischote
etwas Ingwer (gerieben)

Zubereitung Sauce:

- Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Erdnüsse mit dem Erdnussöl in eine Pfanne geben und andünsten. Curry, Chillischoten und Ingwer dazugeben, mit Bouillon auffüllen und ca. 15 Min. leicht köcheln.

Zubereitung Fleischspiesse:

- Die Pouletbrust in ca. 5mm dicke Streifen schneiden.
- Das Fleisch auf die Holzspiesschen fädeln.
- Die Zutaten der Marinade vermischen, damit das Fleisch marinieren und ca. 1/2 Std. kühlstellen.
- Die Spiesse auf dem Grill oder in der Pfanne braten.

Spiesse mit den Frühlingszwiebeln als Garnitur in einer vorgewärmten Platte anrichten und mit etwas Sauce übergießen. Restliche Sauce separat servieren.

Broccoli mit Rindfleisch

(4 Personen)

Zutaten:

150 g	Rindsfilet
500 g	Broccoli (in ca. 8 cm lange Stücke geschnitten)
4 EL	Erdnussöle
4	dünne Scheiben Ingwer
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
2	Knoblauchzehen (in dünne Scheiben geschnitten)
2	Frühlingszwiebeln (in 1-cm-Stücke scheiden, weisser und grüner Teil trennen)
1 EL	Reiswein

Für die Marinade

1 Prise	Salz
	Zucker
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Sojasauce (Kikkoman)
1 TL	Reiswein
1/2 TL	Kartoffelmehl (mit 1 EL Wasser angerührt)
1 TL	Erdnussöl

Für die Sauce

1/2 TL	Kartoffelmehl (mit 4 EL Wasser angerührt)
1/2 EL	Sojasauce (Kikkoman)

Zubereitung:

- Das Fleisch in 5mm dicke mundgerechte Scheiben schneiden.
- Die Marinade mit den Zutaten bis und mit Erdnussöle anmachen und das Fleisch marinieren.
- Mariniertes Fleisch 15 - 30 Minuten beiseite stellen.
- Die Sauce vorbereiten; Kartoffelmehl und Sojasauce mischen.
- Den Wok/Pfanne stark erhitzen und das Erdnussöl begeben.
- Den Ingwer kurz anbraten und den Broccoli dazugeben.
- Das Ganze 1 Min. pfannenrühren.
- Hitze reduzieren und mit Salz und Zucker würzen.
- 5 EL Wasser begeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten zugedeckt kochen.
- Broccoli mit dem Sieblöffel herausnehmen und warmstellen.
- Wok/Pfanne ausspülen und trockenreiben
- Den Wok/Pfanne stark erhitzen und das Erdnussöl begeben.
- Knoblauch anbraten und dann die weissen Frühlingszwiebeln dazugeben.
- Das Fleisch darunter mische und **30 Sekunden** pfannenbraten.
- Den Reiswein seitlich eintröpfeln und weiterrühren.
- Die vorbereitete Sauce darüber giessen und untermischen.
- Wenn die Sauce gebunden hat, die grünen Frühlingszwiebeln dazugeben und Wok/Panne vom Feuer nehmen.
- Die Fleischmischung über die Broccoli löffeln und sofort heiss servieren.

Süss-Saurer Chrysanthem Fisch

(4 Personen)

Zutaten:

Für die Sauce

1 dl	Ananassaft
2 EL	Rohrzucker
4 EL	Reiswein
2 EL	Sojasauce (Kikkoman)
1 EL	Erdnussöl
1 EL	heller Reissessig oder Weissweinessig
2 TL	Kartoffelmehl
1/2 TL	Salz
1 TL	Sesamöl

Für den Fisch

500 g	Lachsforelle (mit Haut)
2 EL	Reiswein
1/2 TL	Salz
4 EL	Kartoffelmehl

Zubereitung:

- Ofen auf 60 Grad vorheizen
- Fisch auf der Fleischseite bis auf die Haut im Abstand von 5 mm kreuzweise einschneiden.
- Fisch in mundgerechte Stücke schneiden
- Reiswein und Salz auf den Fisch träufeln und leicht einreiben.
- Fisch trockentupfen und im Kartoffelmehl wenden, Zwischenräume gut ausfüllen.
- Fisch portionenweise ca. 1. Minute goldgelb backen.
- Fisch auf Haushaltspapier abtropfen und im Ofen warmstellen.
- Alle Beilagen für die Sauce in einer Pfanne verrühren und unter Umrühren ca. 3 Min. köcheln.
- Den Fisch in eine vorgewärmte Platte geben und die heisse Sauce darübergiessen.

Gebratene Reismudeln mit Gemüse

(4 Personen)

Zutaten:

250 g	breite Reismudeln
2 EL	Ernussöl
300 g	Rüebli (in feine Scheiben geschnitten)
3	Frühlingszwiebeln mit dem Grün (in feine Ringe geschnitten)
3	Knoblauchzehen (fein gehackt)
50 g	Cashew-Nüsse (grob gehackt)
1 TL	Chilipulver
2 EL	Sojasauce (Kikkoman)
1 EL	Rohrzucker
1 EL	Tamarindenpaste

Zubereitung:

- Reismudeln in eine Schüssel geben und siedendes Wasser darübergießen.
- Unter gelegentlichem Rühren 3. Minuten stehen lassen.
- Nudeln in ein Sieb geben und kalt abspülen und gut abtropfen.
- Den Wok/Pfanne stark erhitzen und das Erdnussöl begeben.
- Rüebli, Zwiebeln und Knoblauch ca. 7 Minuten rührbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.
- Erneut Erdnussöl erhitzen und die Nudeln ca. 2 Minuten rührbraten.
- Herausgenommenes Gemüse und die restlichen Zutaten dazugeben und 5 Minuten köcheln.

Fried Rice mit Shrimps

(für 4 Personen)

Zutaten:

300g	Basmatireis
3 EL	Ernussöl
50 g	grüne Peperoni (in Würfel ca. 1,5x1,5 cm geschnitten)
50 g	rote Peperoni (in Würfel ca. 1,5x1,5 cm geschnitten)
100 g	Erbsen gekocht
100 g	kleine Crevetten gekocht
1	Frühlingszwiebel (in Würfel geschnitten)
2	Knoblauchzehen (gehackt)
2	Eier (verrührt)
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz aus der Mühle
	Tabasco

Zubereitung:

- Den Wok/Pfanne stark erhitzen und das Erdnussöl begeben.
- Die Peperoni, Erbsen, Crevetten und Frühlingszwiebeln 5 Minuten Pfannenrühren.
- Den Reis dazugeben
- Die Eier beifügen, Hitzer erhöhen und unter vorsichtigem Rühren den Reis goldgelb braten.
- Mit Pfeffer, Salz und wenig Tabasco würzen.

Zitronengras-Mousse mit Tuiles

(für 4 Personen)

Zutaten:

Für das Mousse

2 dl	Wasser
100 g	Zucker
6 Stängel	Zitronengras (gequetscht)
3 Blatt	Gelatine (ca. 5 Minuten im kaltem Wasser einweichen)
300 g	grichisches Jogurt nature
2 dl	Rahm

Zubereitung Mousse:

- Wasser mit Zucker und Zitronengras aufkochen.
- Bis zur Hälfte einkochen, dann das Zitronengras herausnehmen.
- 3 Esslöffel Sirup beiseite stellen.
- Gelatine unter den restlichen heißen Sirup rühren, und etwas abkühlen lassen.
- Jogurt darunterrühren.
- Rahm knapp steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen.
- Masse in Gläser verteilen und zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.

Zutaten:

Für die Tuiles

50 g	Butter weich
50 g	Puderzucker
1	Eiweiss (verklöpft)
30 g	Weissmehl
1 EL	Sesam geröstet

Zubereitung Tuiles:

- Alle Zutaten zu einem Teig zusammenfügen.
- Teig ca. 1 Stunden kühl stellen.
- Je 1 EL Teig, auf einem mit Backpapier belegtem Blech, zu einen Kreis mit ca. 8 cm ø ausstreichen.
- Ca. 7 Minuten im auf 200° vorgeheizten Ofen backen.

Vor dem Servieren die Mousse mit dem beiseite gestellten Sirup beträufeln.