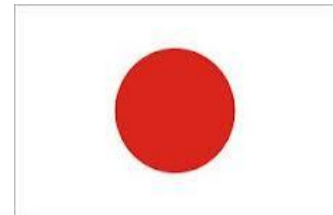


ブルーノは、2012年9月5日アジア夜

Asiatischer Abend mit Bruno, 5. September 2012



食前酒寿司



Zum Apéro etwas Sushi

良い食品

Đối với các món khai vị chả giò với chả
giò rau với gà thịt bò thịt gà sốt sa tế đậu
phộng sa tế và nước sốt dứa



VORSPEISE

Frühlingsrollen mit Gemüse <> Frühlingsrollen mit Huhn

Poulet-Satay <> Rindfleisch-Satay

dazu Erdnussauce und Ananassauce

良い食品

鸡糖醋煎的牛肉拉面生姜和绿色的洋葱饭



HAUPTGANG

Hähnchen süß-sauer <> gebratenes Rindfleisch

Nudeln mit Ingwer und Frühlingszwiebeln

Reis

Füllung für vegetarische Frühlingsrollen

Zutaten für ca. 12 Rollen

	Erdnussöl zum rührbraten und frittieren
150 g	Chinakohl
1	Rüebli
150 g	Sojabohnensprossen
2	Zwiebeln fein gehackt
2	Knoblauchzehen fein gehackt
1 Esslöffel	Ingwer fein gehackt
2 Esslöffel	Weissweinessig
2 Esslöffel	helle Sojasauce
2 Teelöffel	Sesamöl

Zubereitung:

Chinakohl in feine Streifen schneiden

Rüebli in feine Streifen schneiden

Chinakohl, Rüebli zusammen mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Ingwer und den Sojabohnenspr. in einer weiten Bratpfanne ca. 4 Min. rührbraten.

Weissweinessig, Sojasauce und Sesamöl begeben und ca. 2 Min. köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Füllung kaltstellen.

Füllung für Frühlingsrollen mit Huhn

Zutaten für ca. 12 Rollen

	Erdnussöl zum rührbraten und fritieren
100 g	Chinakohl
1	Rüebli
150 g	Hühnerbrust
2	Zwiebeln fein gehackt
1	Peperocini fein gehackt
2 Esslöffel	Weissweinessig
2 Esslöffel	helle Sojasauce
2 Teelöffel	Sesamöl

Zubereitung:

Hühnerbrust, Chinakohl und Rüebli in feine Streifen schneiden

Zwiebeln leicht andünsten, Hühnchen beugeben und etwas anbraten.

Chinakohl, Rüebli und die Peperocini beigen und ca. 4 Min. rührbraten.

Weissweinessig, Sojasauce und Sesamöl beugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Füllung kaltstellen.

je 8 Frühlingsrollen zubereiten

Zusammenrollen und frittieren

Jeweils immer nur ein Blatt Reisteig im lauwarmen Wasser kurz einweichen.

Blatt auf ein Küchentuch legen und leicht abtupfen.

1 - 2 Esslöffel Füllung im unter Drittel des Blattes verteilen.

Untere Seite des Blattes über die Füllung klappen.

Seitliche Teigspitzen einschlagen und fertig aufrollen.

Die Rollen mit Eiweiss rundum bestreichen.

Rollen portionenweise halbschwimmend im Erdnussöl ausbacken. Darauf achten, dass sich die Rollen nicht gegenseitig berühren.

Poulet-Satay

Rezept für 8 Spiessli

Marinade

3 Teelöffel	Limettensaft
3 Teelöffel	Sesamöl
3 Esslöffel	helle Sojasauce
	etwas Salz und Pfeffer

Poulet

500 g	Pouletbrüstli längs in ca. 5 mm breite Streifen schneiden.
-------	--

Zubereitung:

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut verrühren.

Pouletfleisch wellenförmig auf die Holzspiesse aufziehen.

Die Spiessli Marinieren und ca. 2 Std. im Kühlschrank lagern.

Übriggebliebene Marinade aufbewahren.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Spiessli portionenweise ca. 4 Min, braten. Die Spiessli zwischendurch mit der restlichen Marinade bestreichen.

Im Ofen bei 60 Grad warmstellen.

Rindfleisch-Satay

Rezept für 8 Spiessli

Marinade

2 Esslöffel	Sesamöl
2 Esslöffel	helle Sojasauce
2	Schalotten fein gehackt
2	Knoblauchzehen gepresst
1 Esslöffel	Ingwer fein gerieben
2	Peperocini fein gehackt
1 Esslöffel	Rohrzucker
1 Teelöffel	Korianderpulver
1 Teelöffel	schwarzer Pfeffer

Rindfleisch (Huft)

600 g Rindfleisch in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden

Zubereitung:

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut verrühren.

Fleisch an Spiessli stecken und das ganze mariniert 6 Std.
im Kühlschrank lagern.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Spiessli portionenweise
ca. 4 Min, braten.

Im Ofen bei 60 Grad warmstellen.

Ananassauc / Erdnusssauc

Zutaten Ananassauc

100 g	Ananas frisch oder aus der Dose
1-2	Peperocini
1 Teelöffel	Limettensaft
1 Teelöffel	Ingwer fein gerieben
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung

Ananas und Peperocini mit dem Limettensaft fein pürieren.
Ingwer, Salz und Zucker begeben und gut verrühren.

Zutaten Erdnusssauc

1 Esslöffel	Erdnussöl
2	Schalotten fein gehackt
1	Knoblauchzehe gepresst
2 dl	Kokosmilch
80 g	gesalzene Erdnüsse gemahlen
1 1/2 Esslöffel	helle Sojasauce
1 Esslöffel	Tamarindenpaste
1 Esslöffel	Rohzucker
2	Peperocini

Zubereitung

Öl warm werden lassen, Schalotten und Knoblauch andämpfen.
Kokosmilch begeben, aufkochen, Hitze reduzieren.
Restliche Zutaten dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln.

Gebratenes Rindfleisch

Zutaten für ca. 8 Personen

700 g	Rindsfilet
1 dl	Erdnussöl
8	Knoblauchzehen fein gehackt
6	Frühlingszwiebeln
3	Peperocini fein gehackt
2 Teelöffel	Reiswein
ca. 50 g	Ingwer fein gehackt

Marinade

je eine Prise	Salz und Pfeffer
2 Esslöffel	helle Sojasauce
1 Esslöffel	Reiswein
2 TL	Kartoffelstärke mit 4 Esslöffel Wasser angerührt
2 TL	Sesamöl

Zubereitung gebratenes Rindfleisch:

Das Rindfleisch in 5 mm dicke, mundgerechte Scheiben schneiden.
Zutaten für Marinade ohne Kartoffelstärke, mit dem Fleisch vermischen.
Langsam die Kartoffelstärke in einer Richtung einrühren.
Alles für 30 Min. im Kühlschrank kaltstellen.

Den Wok oder eine weite Bratpfanne erst heiss werden lassen.
1 dl Erdnussöl hineingeben und ausschwenken.
Knoblauch kurz anbraten, Frühlingszwiebeln und Peperocini dazugeben.
Das Rindfleisch dazugeben und 30-60 Sekunden pfannenrühren bis es halb durch ist.
Den Reiswein langsam einträufeln und noch einen Moment alles rühren.
Das ganze aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmstellen.

Etwas Öl in der Pfanne heiss werden lassen und den Ingwer anziehen.
Warmgestelltes Fleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hühnchen süß - sauer

Zutaten für ca. 8 Personen

1 kg	Puletbürstli
eine Prise	Salz
2 Teelöffel	helle Sojasauce
1	Ei (leicht verquirlt)
6 Esslöffel	Kartoffelstärke
	Öl zum frittieren
5 Esslöffel	Erdnussöl
2	Knoblauchzehen fein gehackt
2 Zwiebeln	grob gehackt
1	grüne Peperoni in ca. 1,5 cm Scheiben schneiden
1	rote Peperoni in ca. 1,5 cm Scheiben schneiden
200 g	Ananaswürfel

Für die Sauce

6 Teelöffel	Kartoffelstärke
1 dl	Wasser
1 dl	Ananassaft
1 dl	Essig
12 Esslöffel	Zucker
	Salz
6 Teelöffel	helle Sojasauce
6 Esslöffel	Ketchup
5 Teelöffel	Worcestershire Sauce

Zubereitung

1. Schritt

Das Fleisch in gleich grosse, mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Fleisch leicht salzen, die Sojasauce darüber träufeln, alles durchmischen und 30 - 60 Min. stehen lassen.

Das Fleisch einzeln in der Kartoffelstärke wenden.

Fleisch in Portionen ca. 1 Min. frittieren. Darauf achten, dass das Fleisch nicht zusammenklebt.

Fleisch herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen und beiseite stellen.

2. Schritt (Sauce vorbereiten)

Die Kartoffelstärke im Wasser auflösen, alle anderen Zutaten für die Sauce dazugeben und alles gut verrühren.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln anbraten, Peperoni hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2 Min. pfannenrühren.

Ananasstücke unterheben und die Sauce darüber giessen.

Bei ständigem umrühren langsam zum Kochen bringen.

3. Schritt

Das Fleisch erneut ca. 2-3 Min. frittieren bis es eine braune Farbe hat.

Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Plate anrichten. Die Sauce wieder erhitzen, ca. 2 EL

Öl darunter rühren und über das Fleisch geben.

Nudeln mit Ingwer und Frühlingszwiebeln

Zutaten für ca. 8 Personen

500 g	frische Eiernudeln
6 Esslöffel	Erdnussöl
ca. 10 cm	Ingwer in Seidenfäden geschnitten
12	Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Seidenfäden geschnitten
1 Esslöffel	Limettensaft

Zubereitung

Nudeln im leicht gesalzenem Wasser al dente kochen.

Nudeln abtropfen und warm stellen.

Wok oder grosse Pfanne stark erhitzen, das Erdnussöl hineingeben und herumschwenken.

Erst den Ingwer und kurz danach die Frühlingszwiebeln kurz anbraten, salzen, durchrühren und vom Feuer nehmen.

Nudeln wieder in die Pfanne geben, Limettensaft dazugeben und alles leicht durchrühren.

Auf einer Platte anrichten und servieren.