

## **Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay**

**„Chinesische Küche“**



**Veranstalter Kfd - Spay**

**15.03.2012**

## **Buntes Gemüse**

3 Paprika, rot, gelb, grün  
1 Stange Lauch  
1 - 2 Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln  
250 g Zuckererbsen  
250 g braune Champignons  
3 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer

Gemüse säubern und in Streifen oder Scheiben schneiden.

Etwas Öl im Wok erhitzen.

Gemüse je nach Garzeit unter Pfannenrühren bissfest andünsten.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chinagewürz abschmecken.

## **Hühnersuppe mit Nudeln**

2 Hähnchenbrustfilets in einen Topf mit 2 l Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen. Dabei den an der Oberfläche steigenden Schaum abschöpfen.

1 Zwiebel ungeschält und halbiert  
1 Knoblauchzehe gepellt  
1 Stück. Ingwer geschält und in Scheiben geschnitten  
5 schw. Pfefferkörner leicht zerdrückt  
4 Gewürznelken, 2 Sternanise, 1 Prise Salz hinzufügen und 20 Min. köcheln lassen.

Die Brühe durch ein Sieb passieren, die Hähnchenteile beiseitelegen und etwa 1,2 l Brühe abmessen.

100 g Babymaiskolben in Scheiben schneiden.  
2 Frühlingszwiebeln säubern und in feine Streifen schneiden.  
1 Stange Sellerie putzen und fein schneiden.  
Gemüse zusammen mit der Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

120 g getrocknete Vermicelli zufügen und 2 Min. weiter kochen.

1 Möhre putzen und raspeln,  
Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, zu der Suppe geben und etwa 1 Min. kochen bis das Fleisch wieder warm ist.

Mit Salz, Pfeffer a. d. M. pikant abschmecken.

## **Menüauswahl**

Hühnersuppe mit Nudeln

Buntes Gemüse

Garnelenhäppchen

Frühlingsrollen

Hähnchen mit Cashewkernen

Shop Suey mit Rindfleisch

Marinierte Entenbrust

Duftreis mit Zitronengras & Ingwer

Süß Saure Sauce

## Garnelenhäppchen

2 Eier trennen, Eigelbe zusammen, Eiweiß in 2 Teile.

100 g Garnelen  
in einem Mörser zu einer Paste zerdrücken und mit  
1 Eiweiß und  
1 EL Speisestärke verrühren,  
1/2 TL Zucker, 1 Prise Salz und 2 EL frisch gehackte  
Korianderblätter unterheben.

Restliches Eiweiß und 1 EL Speisestärke glatt rühren.

2 Scheiben Toastbrot entrinden und in 8 Dreiecke schneiden.

Die Oberseite mit der Eiweiß-Stärke und dann mit  
1 TL Garnelenmasse bestreichen.

Ausreichend Öl im Wok auf 180-190° erhitzen.

Die Garnelenhäppchen mit der bestrichenen Seite nach unten  
etwa 2 Minuten backen, wenden und weiter 2 Minuten goldgelb  
backen.

Häppchen mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen, auf  
Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

## Hähnchen mit Cashewkernen

3 EL Sojasauce, 1 TL Sherry, 1 Prise Zucker verrühren.

450 g Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und  
in der Sauce 20 Minuten marinieren.

3 getrocknete Pilze in warmen Wasser 20 Min. einweichen.

1 Knoblauchzehe pellen und fein hacken.

1 rote Paprika säubern und in 2,5 cm große Stücke schneiden.

1 Stück Ingwer schälen und fein hacken.

1 EL Öl in dem Wok erhitzen, Ingwer unter Rühren anbraten,  
Hähnchenfleisch samt Marinade zufügen und unter Rühren  
2 Minuten anbräunen. Bevor das Fleisch durchgegart ist aus  
dem Wok nehmen.

Pilze aus dem Wasser (Einweichwasser aufbewahren) nehmen  
und gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden.

Den Wok auswischen, Öl erhitzen, den Knoblauch unter  
Rühren anbraten, Pilze und Paprika zugeben und 2 Minuten  
rührbraten.

Etwa 2 EL Pilzwasser zugeben und weitere 2 Minuten garen bis  
das Wasser verdampft ist.

Hähnchenfleisch, 1 EL Sojasauce, 80 g Cashewkerne  
dazugeben und 2 Minuten rührbraten bis das Fleisch  
durchgegart ist.

## Frühlingsrollen-Hühnerfleischfüllung mit Gemüse

Zutaten für 25 Stück

Fertigteig (TK Ware) auftauen lassen.

6 Tongu-Pilze mit kochendem Wasser überbrühen und eine 1/2 Std. einweichen.

50 g Bambussprossen auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

100 g Mungobohnensprossen kurz im kochenden Wasser blanchieren und kalt abschrecken.

3 Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

1 Stück Ingwer schälen und fein hacken.

1 Lauchstange putzen und in feine Ringe schneiden.

1 Möhre putzen und in feine Stifte schneiden.

1 Knoblauch pellen und fein würfeln.

Eingeweichte Pilze abtropfen, trocknen, Stiele herausschneiden und die Hüte in feine Streifen schneiden.

200 g Hackfleisch

2 EL Sojaöl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten.

Frühlingszwiebeln, Bambussprossen, Möhren, Lauch und Pilze dazugeben und unter Rühren mit anbraten.

Bohnensprossen dazugeben.

1 TL Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, dazugeben und aufkochen lassen.

Mit 2 EL Sojasauce, 1 TL Sherry, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung abkühlen lassen.

2 EL von der Füllung knapp unterhalb der Mitte, der Länge nach auf die Teigblättchen legen.

Nun das untere Teigende darüber falten und die Seiten von links und rechts darüberschlagen, den Teigrand mit etwas Eiweiß festkleben und gut andrücken.

Genügend Pflanzenfett oder Öl im Wok oder Topf heiß werden lassen.

Rollen vorsichtig einlegen und ca. 4 Minuten bräunen, bis die Rollen eine schöne hellbraune Farbe angenommen haben.

Die Rollen herausheben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

## Chop Suey mit Rindfleisch

1 EL Sherry, 1 EL helle Sojasauce, 1/2 TL Sesamöl,  
1/2 TL weisser Pfeffer und 1/2 TL Salz zu einer Marinade  
verrühren.

450 g Rindfleisch in Streifen schneiden, in der Marinade  
20 Minuten marinieren.

1 Stück Ingwer schälen und in Streifen schneiden  
1 Zwiebel pellen und in Streifen schneiden.  
2 Stangen Staudensellerie in Scheiben schneiden.  
225 g Zuckererbsen in längliche Streifen schneiden.  
225 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden.  
50 g Bambussprossen auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen  
und in feine Streifen schneiden.  
8 Wasserkastanien in Scheiben schneiden,  
250 g Brokkoli in Röschen zerteilen und in kochendem Wasser  
kurz blanchieren, gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

1 EL Öl im Wok erhitzen und das Fleisch samt der Marinade  
unter Rühren anbräunen und aus dem Wok nehmen.

Wok auswischen 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln unter  
Rühren anbraten, Sellerie und Brokkoli dazugeben,  
ca. 2 Min. pfannenrühren.  
Zuckererbsen, Bambussprossen, Wasserkastanien, Pilze  
zufügen und kurz anbraten.

Das Fleisch wieder zugeben und unterheben,  
mit TL Salz und 1 EL Austernsauce würzen.

## Süß-saure Sauce

2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer schälen und fein würfeln.

2 EL helle Sojasauce  
2 EL trockener Sherry  
1 EL Essig  
3 EL Tomatenketchup  
2 EL brauner Zucker  
125 ml Orangensaft verrühren

2 EL Öl im Wok erhitzen, die Schalotten, Knoblauch und  
Ingwer 2 Minuten pfannenrühren.

Die Sauce ebenfalls in den Wok geben und aufkochen lassen.

1 EL Speisestärke in  
2 EL Wasser glattrühren und zugeben.

Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 1 Minute  
pfannenrühren bis die Sauce eingedickt ist.

## Duftreis mit Zitronengras & Ingwer

1 Stück ca. 2,5 cm Ingwer schälen und reiben.

25 g Butter in einem Topf zerlassen,  
225 g Jasminreis einrühren und ca. 1 Minute unter Rühren  
andünsten, bis die Körner fettglänzend sind.

Den Ingwer unterrühren und kurz andünsten.

250 ml Kokosmilch und  
250 ml Wasser zu dem Reis geben, aufkochen lassen,  
mit 1/2 TL Salz und 1/2 TL Zucker würzen.

Die Hitze reduzieren,  
1 Zitronengrasstängel die unteren 10 bis 15 cm langen, weißen  
Enden zerdrücken und dazu geben, abgeriebene Schale einer  
Limette dazu geben.

Den Reis bei geschlossenem Deckel ca 10 Minuten sanft  
köcheln lassen.

Den Reis umrühren und nochmals 10 Minuten quellen lassen.

## Marinierte Entenbrust

1 Stück Ingwer schälen und fein reiben.  
1 Knoblauchzehe pellen und in Salz zerreiben.  
8 EL Sojasauce  
2 EL Sesamöl  
2 EL Sherry  
Salz, Pfeffer, Chili zu einer Marinade verrühren.

450 g Entenbrust

Die äußeren überlappenden Fettschichten abschneiden, parieren  
und auf der Hautseite gitterförmig einschneiden.  
Marinade in die Hautseite einreiben und ca. 1 Std. marinieren.

Backofen auf 100° vorheizen.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Entenbrust auf der  
Hautseite ca. acht Minuten kross anbraten, wenden und fünf  
weitere Minuten braten.

Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine  
Auflaufform legen und bei 100 Grad etwa 25 Minuten im Ofen  
fertig garen.