

Kochgruppe Scharf Lachen

Freitag, 06. Juni 2014

Wir kochen und essen : Poulet einfach ASIATISCH

Maissuppe mit Poulet und Ei

α

Hühnerfleisch mit Pilzen in Salat

α

Thailändisches Hühnercurry mit Reis

α

Genug Asien. Jetzt gibt es „Chriesi“

Die Rezepte sind für 4 Personen berechnet

En lang sum dim!

Sumi

Maissuppe mit Poulet und Ei

Suppe

9dl Hühnerbouillon

Sojasauce

Wenig trockenen Sherry

100g Pouletgeschnetzeltes

1 Dose Maiskörner (Abgetropft

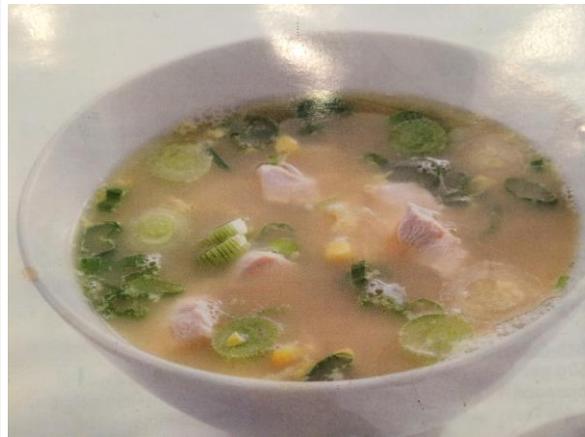
2 Bundzwiebeln

1 ev.2 Eier, verklopft

Die Flüssigkeiten zusammen aufkochen

Poulet und Gemüse darin ca. 4 Min. köcheln

Eier einrühren



Service

Vorgewärmte Schalen

Suppe schöpfen, heiss servieren

Hühnerfleisch mit Pilzen in Salat

Zutaten

400g Pouletgeschnetzeltes
4 Frühlingszwiebeln
2cm Ingwer
1 kleinere Mango
2 TL Mango-Chutney
1 grosser Kopfsalat
5 getrocknete Pilze (Mu-Err oder Tongku)
2 EL Sojasauce
1 TL Maizena
1 Eiweiss
2 EL Erdnussöl
1 EL Sesamöl



Die Pilze in heissem Wasser ca. 15/20 Min. einweichen. Inzwischen das Pouletfleisch ev. noch kleiner schneiden. Die Sojasauce mit dem Maizena verrühren und das geschlagene Eiweiss untermischen. Das Pouletfleisch damit gut vermengen und zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen

Die Frühlingszwiebeln und den Ingwer putzen und fein würfeln. Die Pilze abtropfen/ausdrücken und die ev. noch harten Stiele wegschneiden und auch klein würfeln. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

WOK erhitzen. Erdnuss- und Sesamöl begeben. Ingwer und Poulet unter rühren und ca. 3 Min. braten. Frühlingszwiebeln und Pilze ca. 2 Min. mitbraten. Die Mangowürfel und das Mango-Chutney untermischen.

Grosse Salatblätter ablösen und waschen. Dicke Blattrippen flachschneiden. Eher wenig Füllung angepasst in die Mitte der Blätter verteilen, Blätter zu Röllchen aufrollen

Service

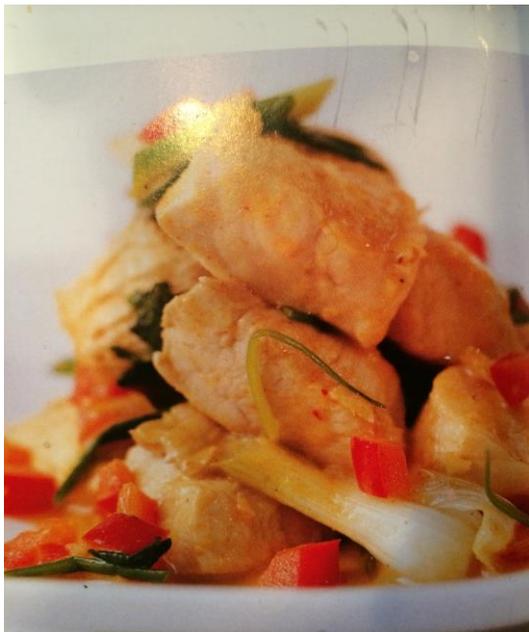
Kleinere tiefe Teller

Je zwei Rollen locker anrichten. Dazu Sojasauce und Chilisauce servieren.

Thailändisches Hühnercurry mit Reis

Curry

500g Pouletbrüstchen
Ca. 2cm frische Ingwerwurzel
400ml Kokosmilch (Dose/Beutel)
4-5 EL rote Currypaste
4 EL Sherry
1 EL Sojasauce
1 TL Limonen- oder Zitronensaft
Ca. ½ TL Salz
1 grosse rote Peperoni
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Erdnussöl
Koriander als Deco



Reis

350g Reis

Service

Flache Teller vorgewärmt

Die Pouletbrüstchen in 2cm grosse Würfel schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken. Mit der Kokosmilch, der Currypaste, dem Sherry, der Sojasauce, Limonen-Zitronensaft und dem Salz in eine Pfanne geben und aufkochen. Die Hühnerwürfel begeben. Noch einmal zum Kochen bringen, dann die Pfanne zugedeckt vom Herd nehmen und das Fleisch 15Min. in der heissen Flüssigkeit ziehen lassen.

Die Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Beides in heissem Öl unter Wenden 3Min. braten. Nach der Zeit zum Curry geben.

Vor dem Servieren den Curry nochmals kurz vors Kochen bringen.

Ev. noch mit Salz abschmecken.

Das Reis kochen (leicht bissig)

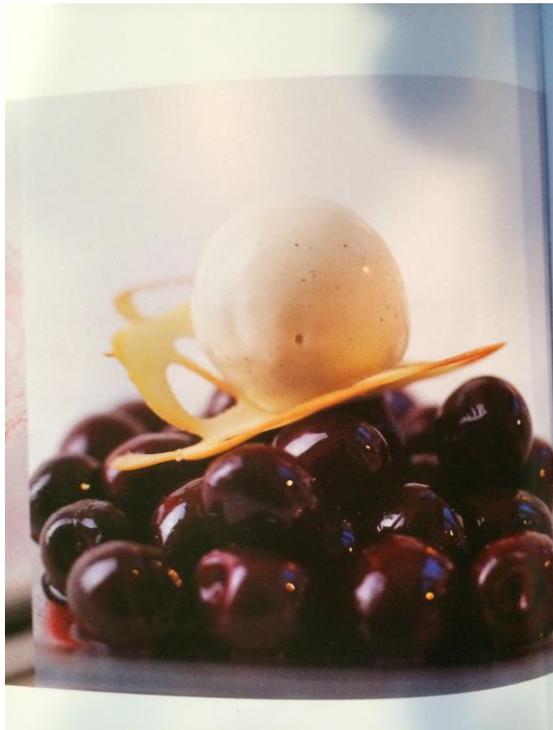
Teller wärmen. Reis in Ringe und dazu das Curry im „Türmchen“. 2/3 Korianderblättchen als Deco.

Heiss servieren

Warme Kirschen mit Vanilleglace

Kirschen

500g Kirschen
4 EL Cassislikör
150ml Rotwein
50g Zucker
½ Zimtstange
Abgeriebene Schale einer halben Orange
4 Kugeln Vanilleglace



Die Kirschen waschen und entsteinen , dabei den Saft auffangen.

Cassislikör, Rotwein, Zucker, Zimtstange und Orangenschale zusammen aufkochen und dann bei kleiner Hitze 5 Min. kochen lassen. Dann die Kirschen mitsamt dem entstandenen Saft beifügen und zugedeckt bei kleiner Hitze 5Min. leise kochen lassen.

Mit der Schaumkelle sorgfältig herausheben und in die tiefen Teller oder Dessertschalen anrichten.

Den Sud bei grosser Hitze noch etwas einkochen lassen. Dann heiss über die Kirschen verteilen.

Je eine Kugel Vanilleglace darauf setzen und sofort servieren.

Anrichten

Tiefe Teller oder Dessertschalen

Mit der Schaumkelle sorgfältig herausheben und in die tiefen Teller oder Dessertschalen anrichten. Je eine Kugel Vanilleglace darauf setzen und sofort servieren.