



China

Menu

Club kochender Männer

Donnerstag 22. Mai 1997



◆ *Gebratene scharfe Gurken*
Quang Huang Gua

◆ *Rindsfilet mit Sellerie*
Gan Ban Niu Rou Si

◆ *Phinesisches Gemüse*

◆ *Trockenreis*

◆ *Mango Mousse*

Gebratene scharfe Gurken

Quang Huang Gua

Zutaten Für ein Servierteller (2 Portionen)

500 gr	zarte Gurken
4	getrocknete Chilischoten
4 Essl.	Sesamöl oder Pflanzenöl
20	Sichuan-Pfefferkörner
etwas	Salz

Zubereitung:

1. **Gurken** gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne herauskratzen und die Gurken in etwa 6 cm lange, dünne Streifen schneiden.
2. **Chilischoten** halbieren und dann die Hände waschen. . *Augen*
3. **Sesamöl** od. **Pflanzenöl** in der Bratpfanne erhitzen. **Sichuan-Pfefferkörner** und **Chilischoten** hineingeben und bei starker Hitze anbraten bis sie würzig duften. Pfefferkörner herausfischen.
4. **Gurkenstücke** in das heiße Öl geben und unter Rühren bei starker Hitze etwa 2 Min braten. Mit **Salz** abschmecken, auf einen Teller anrichten und **auskühlen lassen**.

Rindsfilet mit Sellerie

Gan Blan Niu Rou Si

Zutaten: Für ein Servierteller 2 Portionen

250 gr	Rindsfilet
100 gr	zarter Stangensellerie
5 - 6	dünne Scheiben Ingwer
4 Essl.	Pflanzenöl
1/4 Kfl.	Salz
3 Essl.	Trockener Sherry
2 Essl.	Scharfe Bohnenpaste
1/2 Kfl.	Zucker
wenig	Sichuan-Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung :

1. **Fleisch** trockentupfen und in etwa 3 cm lange, dünne Streifen schneiden.
Sellerie waschen, putzen und die Blätter entfernen. Falls die Stangen sehr dick sind, 1-2 mal längs halbieren, damit sie zur Fleischgrösse passen. Dann in Stücke von 3 cm schneiden.
Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. **Alle Zutaten. Bereitstellen**
3. **Oel** in einer Pfanne erhitzen. **Rindfleisch** darin bei *starker Hitze* unter gelegentlichem Rühren kurz anbraten. **Salz** und **Sherry** und **Ingwer** dazugeben und kurz weitergaren.
4. Nun die **Bohnenpaste** dazumischen und den **Sellerie** ebenfalls dazugeben. Alles unter Rühren 2-3 min garen., bis der Sellerie bissfest ist.
5. Das Gericht mit **Zucker** abschmecken, auf den Servierteller geben und mit **Sichuan-Pfeffer** bestreuen.

Sofort servieren'

Chinesisches Gemüse.

Zutaten:

6 Stangen	Sellerie
2	Rüebli
1	kleiner Lauch
1	Zwiebel
1	rote Peperoni
4-6 St.	Getrocknete Pilze
2	Knoblauchzehen
1 Kl. Stück	frischer Ingwer
2 Essl.	Oel
1 dl	Hühnerbouillon
1-2 Essl.	Sojasauce
1 Essl.	trockener Sherry
etwas	schwarzer Pfeffer
1 Kfl.	Maizena

Zubereitung:

1. Die **Pilze** ca 30 min. in Wasser einweichen, dann in Streifen schneiden.
2. Alles **Gemüse** rüsten, waschen und in schöne Streifen schneiden. **Knoblauch** und **Ingwer** fein hacken.
3. **Soyasauce, Sherry, schwarzer Pfeffer** und **Maizena** zusammen verrühren.
4. In der Pfanne 2 **Essl. Oel** erhitzen, **Ingwer** und **Knoblauch** begeben, kurz anbraten und sofort das **Gemüse** und die **Pilze** beifügen. 3 - 4 Minuten „rührbraten“, dann mit der **Bouillon** ablöschen.
5. Mit der Sauce (Soyasauce/Sherry/Pfeffer/Maizena) würzen. Erhitzen und dann

sofort servieren.

Achtung: Alles gut vorbereiten, aber das Gericht erst im letzten Moment zubereiten.

Trockenreis

Zutaten:

250 gr.: Reis (Siam, Parfümreis)

½ Lt. Wasser

Zubereitung:

1. Den **Reis** in die Pfanne geben und waschen , d. h. solange Wasser dazu geben - rühren - Wasser abgiessen - bis das Wasser klar bleibt.
2. Nun ½ Lt. **Wasser** beifügen (der Reis soll fingerbreit mit Wasser bedeckt sein). Aufkochen, Hitze reduzieren und 3 Minuten köcheln lassen. Abstellen. Den **Reis** ca. 15 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Mango Mousse

Zutaten:	für 6 Personen
3	frische reife Mangos
4 Essl.	Gezuckerte Kondensmilch
2 dl.	Rahm

Zubereitung:

1. Die **Mango** schälen, vom Stein befreien und im Mixer pürieren.
2. Die gezuckerte **Kondensmilch** daruntermischen.
3. Den **Rahm** steif schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen
4. In Coupegläser anrichten und mindestens eine Stunde kühl stellen.

En Guete mitenang