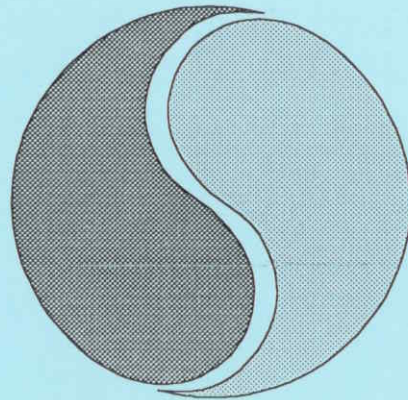


# Fernöstliche Spezialitäten

65 / 5



**Kürbissuppe**

**Nudeln nach Szechuan-Art**

**Schweinefleisch süß-sauer**

**Hähnchen mit Gemüse**

**Parfüm-Reis**

**Bananitos an Orangensauce**

# Kürbissuppe

## Gut organisiert:

1. Alle Zutaten bereitstellen
2. Gemüse rüsten
3. Knoblauch und Lauch andämpfen
4. Gemüse begeben, Suppe kochen
5. Kürbiskerne rösten
6. Suppe fertig zubereiten

## Zutaten

4 Knoblauchzehen, gepresst  
1 Gemüselauch, in Streifen  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 roter Chili, entkernt, fein geschnitten  
700 g Kürbis, gewürfelt  
1 Fenchel, in Streifen  
6 Salbeiblätter  
1 Liter Gemüsebouillon  
1-2 Esslöffel Creme fraiche, nach Belieben  
Salz und Pfeffer, nach Bedarf  
3 Esslöffel Kürbiskerne, grob gehackt, geröstet

## Zubereiten

Knoblauch und Lauch im warmen Öl andämpfen.  
Chili, Kürbis, Fenchel und Salbei begeben, mitdämpfen.  
Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, pürieren.  
Creme fraiche darunterziehen, würzen, mit Kürbiskernen garnieren.

# Nudeln nach Szechuan-Art

## Zutaten

250 g dünne Eiernudeln  
250 g Schweinehackfleisch  
2 Esslöffel dunkle Sojasosse  
1 Esslöffel trockener Sherry  
Salz  
4 Esslöffel Erdnussöl oder ein anderes pflanzliches Öl  
3 Knoblauchzehen (durch die Presse gedrückt)  
2 ½ cm frische Ingwerwurzel (geschält und fein gehackt)  
3 Lauchzwiebeln (gehackt)  
2 rote Chilischoten (entkernt und fein gehackt)  
1 Esslöffel scharfe Sojabohnenpaste  
1 Esslöffel Erdnussbutter  
200 ml Hühnerbrühe  
Pfeffer

## Zubereiten

1. Eiernudeln nach Packungsanweisung garen. Gut abtropfen lassen und entweder in 4 kleine Schüsseln oder 1 grosse füllen.
2. Hackfleisch, Sojasosse, Sherry und etwas Salz in einer Schüssel mischen. Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin krümelig braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Knoblauch, Ingwer, Lauchzwiebeln und 1 gehackte Chilischote im Wok ca. 1 Minute braten. Sojabohnenpaste und Erdnussbutter bei mittlerer Hitze unterrühren.
4. Hühnerbrühe zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Hackfleisch unterrühren und bei schwacher Hitze ca. 1 Minute weiterkochen. Sosse über den Nudeln verteilen und mit Pfeffer bestreuen. Mit den übrigen Chilischoten servieren.

# Schweinefleisch süss-sauer

## Zutaten

250 g Schweinefleisch (gewürfelt)  
1 Teelöffel Salz  
1 ½ Esslöffel Weinbrand  
1 Ei (verschlagen)  
1 Esslöffel Speisestärke  
Öl, zum Fritieren  
150 g Bambussprossen (gewürfelt)  
1 grüne Paprikaschote (geputzt und gewürfelt)  
2 Lauchzwiebeln (in 2 ½ cm grosse Stücke geschnitten)  
400 g Ananasstücke (aus der Dose, abgetropft, Saft beiseite gestellt)

## Sosse:

3 Esslöffel Essig  
3 Esslöffel Zucker  
½ Teelöffel Salz  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel Sojasosse  
1 Esslöffel Speisestärke  
1 Teelöffel Sesamöl

## Zubereiten

1. Fleisch mit Salz und Weinbrand in einer Schüssel vermischen. 15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Erst Ei, dann Speisestärke zufügen und alles gründlich vermischen.
2. Öl im Wok so lange erhitzen, bis sich um einen Holzstiel, der hineingehalten wird, Bläschen bilden. Fleisch im heissen Fett ca. 3 Minuten fritieren. Wok von der Kochstelle nehmen, das Fleisch noch ca. 2 Minuten im heissen Fett nachgaren lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wok wieder auf die Kochstelle geben und das Fleisch mit den Bambussprossen darin ca. 2 Minuten erhitzen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen
3. Fritieröl bis auf 1 Esslöffel wegschütten. Paprika und Lauchzwiebeln im verbliebenen Öl anbraten. Zutaten für die Sosse mit etwas Ananassaft vermischen und dazugiessen. Rühren, bis die Sosse bindet. Fleisch, Bambussprossen und Ananas zufügen. Servieren.

# Hähnchen mit Gemüse

## Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet (in Streifen geschnitten)  
½ Teelöffel Salz  
1 Eiweiss  
1 ½ Esslöffel Speisestärke  
4 Esslöffel Öl  
4 cm frische Ingwerwurzel (geschält und in dünne Streifen geschnitten)  
2 Lauchzwiebeln (in Streifen geschnitten)  
1 kleine Stange Staudensellerie (in Streifen geschnitten)  
1 grüne Paprikaschote (geputzt und in dünne Streifen geschnitten)  
2 Esslöffel Sojasosse  
1 Esslöffel trockener Sherry

## Zubereiten

1. Fleisch in eine Schüssel geben. Salz Eiweiss und Speisestärke zufügen. Gut durchmischen.
2. Öl im Wok erhitzen und die Hähnchenstreifen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn das Fleisch von allen Seiten leicht gebräunt ist herausnehmen und beiseite stellen.
3. Ingwer, Lauchzwiebeln, Sellerie und Paprika in das sehr heisse Öl geben. Bei starker Hitze ca. 30 Sekunden braten.
4. Fleisch wieder in den Wok geben. Sojasosse und Sherry zugießen. Gut mischen und weitere 1-2 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Auf einem vorgewärmten Servierteller anrichten und sofort servieren.

# Bananitos an Orangensauce

## Gut organisiert:

1. Alle Zutaten bereitstellen
2. Mandelblättchen rösten
3. Sauce zubereiten
4. Dessert fertig zubereiten

## Zutaten

Sauce: ¼ Orange, dünn abgeschälte Schale, in feinen Streifen  
2½ dl Orangensaft, frisch gepresst  
½ dl Weisswein  
2 Esslöffel Rohrzucker  
30 g Butter  
1-2 Teelöffel Mandelaroma  
2 Esslöffel Grand Manier

Bananen: 8 Bananitos  
wenig Zitronensaft  
1 Esslöffel Butter oder Margarine  
1 Esslöffel Mandelblättchen, geröstet  
Zitronenmelissenblätter, zum Garnieren

## Zubereiten

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Zucker sirupartig einkochen.  
Restliche Zutaten begeben, verrühren, beiseite stellen.

Bananen: längs halbieren, mit Zitronensaft beträufeln.  
In der heissen Butter oder Margarine goldgelb braten,  
Sauce begeben, nur noch warm werden lassen.

**Servieren:** Mandeln darüberstreuen, mit Melisse garnieren.