

CHNOCHE-CHUCHI  
WINTERTHUR

Menue fuer 4 Personen zusammengestellt von Marcel Jappert

Kochen vom 27. Januar 1993

\*\*\*\*\*

yumi xia tang

\*\*\*\*\*

tang sin niu rou

cai chao yao rou

tang cu chao ji

fan

tsao fan

\*\*\*\*\*

zha shuiguo shala

\*\*\*\*\*

# Maiscremesuppe mit Crevetten

## yumi xia tang

Fuer 4 Personen

-1 Dose 500g Maiskoerner

Die haelfte der Maiskoerner puerieren.

-El Sesamoel

-1 Fruehlings-zwiebel

-1 Rote Peperoni

Das Sesamoel in einer Pfanne erhitzen die feingeschnittne Fruehlings-zwiebel und die in kleine Wuerfel geschnittene Peperoni glasig werden lassen.

-200g Crevetten

Die Crevetten dazugeben und kurz mitschwitzen.

Das Maispueree und die Maiskoerner zugeben etwas mitduensten.

-3/4 L Fleischbruehe

Mit der Fleischbruehe auffuellen.

-4 cL Sherry

-1 TL Zucker

-EL Sojasauce

-2 EL Staerkemehl (Maizena)

Den Sherry, den Zucker, die Sojasauce und das Staerkemehl miteinander verruehren und zur Suppe geben.

Die Suppe waehrend 3 Minuten leicht koecheln lassen.

Mit Salz und weissem Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Suppenschalen anrichten und mit dem frisch geschnittenen Schnittlauch bestreut servieren.

# Rindfleisch an Orangensauce

## tang sin niu rou

Fuer 6 Personen

### Marinade:

- 3 EL Sherry
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Glutamat
- 1 EL Maizena

Die Marinadezutaten gut vermischen.

- 300g Rindshuft

Die Rindshuft in Streifen schneiden (1x1x5cm) und in die Marinade geben.

### Sauce:

- Saft einer Orange
- 2 DL Fleischbouillon
- 1 EL Sojasauce
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Glutamat
- 2 EL Maizena

Die Zutaten gut vermischen.

- 50g Bambussprossen

Die Bambussprossen in feine Streifen schneiden.

- 2 Fruhlingszwiebeln

Von den Fruhlingszwiebeln den Kopf wegscheiden, halbieren und in Streifen schneiden

- 3 EL Erdnussoel
- 2 Prisen Ingwer gemahlen
- 1 Prise Knoblauchpulver

Das Oel in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch kurz Pfannruehren mit Ingwerpulver und Knoblauchpulver wuerzen, herausnehmen und warmstellen

- 1 Beutel Mischpilze

Die Mischpilze, die Bamussprossen und die Fruhlingszwiebeln im selben Oel unter ruehren gar aber noch knackig kochen, das Fleisch wieder zugeben und die Sauce dazugiessen, koecheln bis sich die Sauce bindet.

# Pfannengeruehrte Filets mit Gemuesen

## cai chao yao rou

Fuer 4 Personen

-300 g Rindsfilet (Hohruecken)      Das Fleisch in mundgerechte Stuecke schneiden und in eine  
-300 g Schweinsfilet                      Schuessel geben.

### Marinade:

-2 EL Sojasauce                              Die Zutaten fuer die Marinade in einer Schuessel gut mischen  
-2 EL Weisswein                              und ueber das Fleisch geben, das Fleisch mindestens  
-2 EL Erdnussoel                              1 Stunde ziehen lassen.  
-1 EL brauner Kristallzucker  
-1/2 TL Fuenf-Gewuerze-Pulver

### Gemuese:

-200 g Bleichlauch                              Den Lauch und die Bambussprossen in 5 cm Lange Stuecke  
-100 g Bambussprossen                              und dann laengs in Streifen schneiden.  
-200 g Kefen                                      Die Kefen ruesten (faedeln).  
-100 g Sojabohnenkeimlinge

-3 EL Erdnussoel                              Das Oel in einer Pfanne erhitzen, das abgetropfte Fleisch  
scharf unter staendigem Ruehren 3 Minuten braten.  
Das Fleisch heraus nehmen und warm stellen.

-1 EL Tomatenpueree                              Im verbliebenen Bratoel das Gemuese 5 Minuten unter  
-1 EL Sojasauce                              haefigem Wenden braten, das Tomatenpueree und die  
Sojasauce unterruehren.

-1 Tasse Gefluegelbruehe                              Das Maizena in der Gefluegelbruehe verruehren  
-1 EL Maizena                              und damit das Gemuese binden.

-Pfeffer, Salz                                      Das Fleisch dazu geben nochmals kurz erhitzen,  
Falls noetig mit Pfeffer und Salz abschmecken.

In einer Schuessel servieren.

# Huehnerfleischscheiben suesssauer

## tang cu chao ji

Fuer 4 Personen

- 4 Huehnerbruestchen      Die Huehnerbruestchen unter fliessendem Wasser abwaschen, trockentupfen, in ca 6 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
- Salz Pfeffer aus der Muehle
- 1 Gemuese Zwiebel      Die Zwiebel schaelen und nicht zu fein schneiden.
- 1 Gelbe Peperoni      Den Peperoni ruesten, in ca 1 x 1 cm grosse Stuecke schneiden.
- 1 Kleine Dose Ananas      Die Ananasscheiben in Stuecke schneiden.
- 3 EL Sesamoel      Das Sesamoel in einer Bratpfanne erhitzen, die Pouletscheiben scharf anbraten, heraus nehmen und warm stellen.
- Die Zwiebel, den Peperoni, die Ananas Stuecke in das verbliebene Bratoel geben und 5 Minuten glasig schwitzen
- 1 Tasse Gefluegelbruehe      Das Maizena in der Gefluegelbruehe auflösen zusammen mit dem Essig und der Sojasauce zum Gemuese geben etwas weiter kochen mit Glutamat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 EL Maizena
- 3 El Essig
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Glutamat      Die Huehnerfleischscheiben dazugeben einmal aufkochen und sofort servieren.
- Salz Pfeffer aus der Muehle

Reis

fan

Fuer 6 Personen

-200 g Panta Reis

Den Reis waschen, in 4 dl Wasser geben und 30 Minuten stehen lassen. Dann aufkochen und 15 Minuten leise koecheln, in Reisschuesseln fuellen und sofort servieren.

# Gebratener Reis

## tsao fan

Fuer 6 Personen

-200 g Panta Reis

Den Reis waschen, in 4 dl Wasser geben und 30 Minuten stehen lassen. Dann aufkochen und 15 Minuten leise koecheln, erkalten lassen.

-1 Zwiebel

Die Zwiebel feinhacken.

-100 g Schinken am Stueck

Den Schinken, die Bambussprossen und die Karotte in kleine Wuerfel schneiden.

- 50 g Bambussprossen

-1 Karotte

-1 Prise Fenchelsamen

Die Fenchelsamen im Moerser zerstoessen.

-2 EL Erdnussoel

Das Oel in einer Pfanne erhitzen, die kleingeschnittenen Zutaten begeben,

-50 g Kleine gruene Erbsen

dazu geben, etwas duensten,

-1 Prise Knoblauchpulver

den gekochten Reis beifuegen, mit Knoblauchpulver, Fenchel Salz und Sojasauce abschmecken.

-1/2 TL Salz

-2 EL Sojasauce

Den Reis in Reisschuesseln fuellen,

-2 EL gehackte Mandeln

Die Mandeln kurz ohne Oel roesten und ueber den Reis streuen.

# Leicht gebratener Fruchtsalat

## zha shuiguo shala

Fuer 4 Personen

- 1 Dose Ananas (Scheiben)      Den Ananassaft in eine flache Schuessel geben, die Ananas Scheiben in Achtel schneiden.
- 2 Bananen      Die Bananen schaelen 5 mm dicke Scheiben schneiden und in den Ananssaft legen.
- 1 kleine Honigmelone      Die Melone schaelen, halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden.
- 2 Mangos      Die Mango der Laenge nach dem Stein entlang halbieren, schaelen und in Schnitze schneiden.
- 1 Dose Lyches      Die Lyches aus dem Saft nehmen und halbieren.

### Zum Braten:

- 3 EL Erdnussoel
  - 5 EL Honig
  - 2 in Sirup eingelegte Ingwernuesse
- Das Oel, den Honig und die feingehackten Ingwernuesse in einer Pfanne solange erhitzen bis sich ein leichter Karamel bildet.  
Die Fruechte begeben und leicht anbraten, die Fruechte heraus nehmen und warm stellen.  
In der gleichen Pfanne wird nachher die Sauce zubereitet.

### Fur die Sauce:

- 2 DL Weisswein
  - 3 EL Orangenlikoer
  - 1 Paekchen Vanillezucker
- Den Weisswein, den Orangenlikoer und den Vanillezucker in die Pfanne geben, alles gut durchmischen und warm werden lassen.
- Die Fruechte auf Tellern anrichten und mit der Sauce ueberziehen, mit einer kugel Vanille Glace, schnell, noch leicht warm servieren.