

C H N O C H E - C H U C H I

Winterthur

Schweinefleisch und Nudeln
in der Suppe

* * *

Rindfleisch mit Zwiebeln
Gemischtes Gemüse

* * *

Ueberbackenes FruchtdeSSERT

* * *

Schweinefleisch und Nudeln
in der Suppe

4 getrocknete Pilze
300g Schweinefleisch,
geschnetzelt
1 EL Sojasauce
1 EL trockener Sherry
1 TL Zucker
2 TL Speisestärke
300g Eiernudeln
3 EL Pflanzenöl
2 Frühlingszwiebeln, in 2-3 cm
lange Stücke geschnitten
100g Bambussprossen (Dose)
abgetropft und kleingesch.
0,5L Hühnerbrühe

Pilze einweichen, trocknen und in
feine Streifen schneiden. Einwech-
wasser aufbewahren.
Aus Zucker, Sherry, Sojasauce und
Speisestärke eine Marinade Herstellen
und das Fleisch darin 20 Min. ziehen
lassen.
Nudeln kochen und abtropfen lassen.
Die Hälfte des Oels in einer Pfanne
erhitzen und das Fleisch unter Rühren
2 Min. braten. Herausnehmen und auf
Küchenkrepp abtropfen lassen.
Restliches Oel in der Pfanne erhitzen,
Zwiebeln, Pilze und Bambussprossen
dazugeben, salzen und schmoren. Das
Fleisch und die Pilzflüssigkeit hin-
zufügen und erneut erhitzen.
Die Nudeln in eine Suppenterrine
geben, die kochende Brühe darüber-
giessen und Fleisch und Gemüse ein-
rühren.
Heiss servieren.

Rindfleisch mit Zwiebeln

500g Rumsteak
1 EL trockner Sherry
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Sojasauce
1 TL Zucker
4 EL Pflanzenöl
frisch gem. schw. Pfeffer
2 Scheiben Ingwer, gehackt
oder Pulver
1 gr. Zwiebel in Ringe
3 Knoblauchzehen, gehackt
 $1\frac{1}{2}$ TL Speisestärke

Garnierung:

Tomatenviertel
aufgeschnittene Frühlings-
zwiebeln.

Das Fleisch quer zur dünn schneiden.
In einer Schüssel Sherry, Salz, Soja-
sauce, Zucker, $1\frac{1}{2}$ TL Oel und Pfeffer
vermischen. Das Fleisch dazugeben und
gut vermischen. 20 Min. marinieren.
Das restliche Oel in einer Pfanne er-
hitzen und darin Zwiebeln und Ingwer
unter rühren 1 Min. braten.
Fleisch und Knoblauch zugeben und das
Fleisch unter rühren braten. Hitze
reduzieren und noch 1. Min. braten.
Auf Salatblättern anrichten und mit
Tomatenvierteln und Frühlingszwiebeln
garnieren.

Gemischtes Gemüse

$3\frac{1}{2}$ EL Pflanzenoel
1 Zwiebel, in dünne Ringe
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
 $1\frac{1}{2}$ TL Salz
Je eine grüne und eine rote
Peperoni, in Ringe
Eine viertel Gurke
2 Stangensellerie, gehackt
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
4 Salatblätter, gehackt
200g Sojabohnensprossen
 $1\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 EL Sojasauce
2 EL Hühnerbrühe

Das Oel in einer Pfanne erhitzen und
darin Zwiebel, Knoblauch und Salz
unter rühren braten. (30 Sek.) Die
übrigen Gemüse dazugeben und alles
gut miteinander vermischen.
Zucker, Sojasauce und Brübe hinzu-
fügen und alles unter rühren $1\frac{1}{2}$ Min.
braten.
Heiss auftragen.

Ueberbacknes FruchtdeSSERT

2 Dessertäpfel, geschält,
entkernt, in Scheiben
2 Bananen, in Scheiben
Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Eier, getrennt
100g Zucker
3 EL Milch
3 EL Wasser
3 EL Speisestärke

Apfel und Bananen abwechselnd in eine
feuerfeste Form schichten. Jede
Schicht mit Zitronensaft beträufeln.
Die Eigelb mit Zucker, Milch, Wasser
und Speisestärke in einem Topf unter
rühren erhitzen. Wenn die Creme glatt
ist, über das Obst geben.
Die Eiweiss zu Eisschnee schlagen
und darüber verstreichen. Im vor-
geheizten Rohr bei 220 C ca. 5 Min.
backen, bis die Oberfläche braun und
knusperig ist.
Warm oder kalt servieren.